આરોગ્યદર્શન

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન

કિંમત ૪ આના.

વણી ખાતાએ પાઠચ પુસ્તક તરીકે મન્જુર કરેલું

પ્રાથમિક કન્યાશાળાને ઉપયોગી

આરોગ્યદર્શન

કર્તા

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન

બી. એ; એસ. ટી. સી. ડી. (ફર્સ્ટ ક્લાસ)

(મુંબઈ ઇલાકાનું સરકારી કેળવણીખાતું)

છઠ્ઠી આવૃત્તિ સને ૧૯૨૯

કિંમત ૬ આના

સુરત—ચૌટાના પૂલ ઉપર ટાંકી પાસ આવેલા "શંકર" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
નારાયણરાવ લક્ષ્મણરાવ નીકમે છાપી.

પ્રસિદ્ધ કરનાર
રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન—સુરત.

પહેલી આવૃત્તિની

પ્રસ્તાવના

પ્રાથમિક કન્યાશાળાના ચાલુ નવા અભ્યાસક્રમમાં **આરોગ્ય વિદ્યાનો** વિષય બીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધી ફરજ્યાત છે. તેમાં વિગત સહિત દર્શાવેલા મુદ્દાનો સમાવેશ કરે એવું કોઈ પુસ્તક અત્યાર સુધી લખાયું નથી. ઘણી કન્યાશાળાની તપાસ લેતાં મ્હને અનુભવથી માલૂમ પડ્યું છે કે કેટલાક શિક્ષકો તેમજ શિક્ષકાઓને આરોગ્યવિદ્યાના અભ્યાસક્રમમાં બતાવેલા પેટા મુદ્દાઓ વિષે કેટલું શિખવવું અને ખાસ કરીને કયી કયી વિગત કેવા રૂપમાં શિખવવી તે બાબત કેટલીક અડચણો નડે છે. જે શિખવાય છે તેમાં અનિશ્ચિતપણું તરી આવે છે; ઉપરાંત, વર્ગમાં વિષય એક સંકલનારૂપે ગુંથાતો નથી. પરિણામે બાળકીઓને તેમાં પૂરતો રસ પડતો નથી. આ ખામીઓ દૂર કરવાને બીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીના તમામ અભ્યાસક્રમની પૂરતી વિગત સાથે માહિતી આપે એવું એક લઘુ પુસ્તક લખવાની આવશ્યકતા મ્હને જણાઈ. આશા છે કે શિક્ષક તેમજ શિખનારને આ પુસ્તક ઉપયોગી નિવડશે.

આ પુસ્તકને પાંચ દર્શનમાં ધોરણ પ્રમાણે વહેંચી દીધું છે. પહેલું દર્શન બીજા ધોરણને અનુકૂળ, બીજું દર્શન ત્રીજા ધોરણને, ત્રીજું દર્શન ચોથા ધોરણને અનુકૂળ, ચોથું પાંચમા ધોરણને, અને પાંચમું દર્શન છઠ્ઠા ધોરણને અનુકૂળ છે.

આ પુસ્તકને ઉપયોગમાં લેતાં શિક્ષકો અને અન્ય વાંચકવૃંદને જે જે ખામીઓ લાગે તે સર્વ નોંધીને લેખકને મોકલવામાં આવશે તો ઉપકાર સહિત સ્વીકારી ભવિષ્યમાં પુસ્તકમાં યોગ્ય ઉમેરો અગર ફેરફાર કરવામાં આવશે.

તા૦ ૧૫ ઓગસ્ટ ૧૯૨૨ ભરૂચ. } **રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન**

ચોથી આવૃત્તિ

પ્રસ્તાવના

આ લઘુ પુસ્તકની ઉપયોગિતા વિશેષ ચિત્રો આપવાથી વધે એટલા માટે આ આવૃતિમાં કેટલાંક યોગ્ય ચિત્રોનો ઉમેરો કર્યો છે. વાંચકવૃંદની આતુરતા તે વડે સંતોષાશે એવી આશા રાખું છું.

તા૦ ૧ મે ૧૯૨૫ સુરત. } **રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન**

છઠ્ઠી આવૃત્તિ

પ્રસ્તાવના

આ લઘુ પુસ્તકનો શિક્ષકવર્ગે સારો સત્કાર કર્યો છે એથી એમનો અહીં જાહેર રીતે આભાર માનું છું.

તમામ વર્ગની બાળાઓને આ પુસ્તક માર્ગદર્શક નિવડશે એવી આશા રાખી વિરમું છું.

તા૦ ૧ એપ્રિલ ૧૯૨૯ મુંબઇ. } **રતિલાન ચુનીલાલ દિવાન**

અનુક્રમણિકા

પાનું

દર્શન ચોથું (પાંચમું ધોરણ)

દર્શન પાંચમું (છઠ્ઠું ધોરણ)

આરોગ્યદર્શન

દર્શન ૧ (બીજા ધોરણ માટે)

ચોકખાઈ

તમારામાંથી જેમને ચોકખાં કપડાં પહેરવાં ગમતાં હોય તેઓ હાથ ઉંચો કરો. (ઘણી બાળકીઓ હાથ ઉંચા કરશે.) તમને બધાંને ચોકખાં કપડાં પહેરવાં ગમે છે તેથી હું બહુ રાજી થાઉં છું. ચોકખાં કપડાં એટલે મેલાં ગંદા ન હોય એવાં કપડાં. ચોકખાં કપડાંથી આપણે આપણું શરીર ઢાંકીએ છીએ. આપણને પરમેશ્વરે આવું મઝાનું શરીર આપ્યું છે તેથી આપણે તેનો આભાર માનવો અને તેની દરરોજ સેવા કરવી જોઈએ.

શરીર

હવે તમારામાંથી જેટલાંને ચોકખાં શરીર રાખવાં ગમતાં હોય તેટલાં ઉભા થાઓ. તમારા શરીર ઉપર હાથ ફેરવશો તો તે કેવું સુંવાળું લાગે છે! તમારા હાથ, પગ, ચહેરો અને વાળ કેવા સુંવાળાં છે! તમારા શરીરનો કોઈ ભાગ પોચો લાગશે અને કોઈ કઠણ લાગશે. કઠણ ભાગ હાડકાંને લીધે લાગે છે; છતાં, તેના ઉપર હાથ ફેરવશો તો તે પણ સુંવાળાં લાગશે. આવાં સુંવાળાં શરીરની તમારે સંભાળ રાખવી જોઈએ.

જુઓ, તમારા શરીરના થોડા ભાગો તપાસો. તેઓ બધા શા કામમાં આવે છે તેનો વિચાર કરો. હાથ કોઈ વસ્તુ ઉંચકવામાં ખપ લાગે છે. પગ ચાલવામાં, મ્હોં ખોરાક ખાવામાં, કાન સાંભળવામાં, નાક સુંઘવામાં અને આંખો જોવામાં ખપ લાગે છે. જેમ જેમ વધારે તપાસ કરશો તેમ તેમ તમને માલૂમ પડશે કે શરીર બહુ ઉપયોગી છે. એવા શરીરની કોણ સંભાળ ન લે !

તમારામાંથી કોઈને કોઈક વાર તાવ આવ્યો તો હશે. શરીરની સંભાળ ન રાખીએ તો તાવ આવે છે. ગંદું શરીર કોઈને ગમે નહિ. બહુ ખાઓ તોપણ તાવ આવે છે.

તમારામાંથી કોઇની આંખો દુ:ખવા આવી હશે. શાને લીધે તેમ થાય છે ? સહવારે ઉઠીને ચોકખા પાણીથી બરાબર નહિ ધુઓ તો આંખો દુ:ખે. આંખમાં કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. આંખોમાં ચીપડા હોય એવી છોકરી તમારામાંથી કોને ગમે છે ? કોઈનેજ નહિ.

વળી, તમારામાંની કેટલીક નાની બાળકીઓના નાક તરફ જુઓ. કેટલીકના નાક બહાર લીંટ દેખાય છે. એ કેટલું બધું ગંદું લાગે છે ! લીંટ એ એક જાતનો મેલ છે. દરેક ડાહી છોકરીએ નાકમાંથી નીકળતું લીંટ નસીંગી આવવું. તેમ કરવાથી કેવું મઝાનું લાગે છે ! જો નાક સાફ રાખીએ તો શ્વાસ બરાબર લેવાય અને માંદા ન પડાય.

હવે તમે પાસે બેઠેલી છોકરીના કાન તરફ જુઓ. તેમાં દરેક જણ ધ્યાનપૂર્વક નજર કરો. કેટલીક છોકરીના કાનમાં

મેલ બહાર પડતો દેખાય છે. એ મેલ દૂર કરવો જોઇએ. એ મેલ સળીવડે ખોતરીને બહાર કાઢવો નહિ, પણ કાનના કાણા ઉપર આંગળી મૂકી, આંગળી તરફ નીચા વળી આંગળી જરા વાર જોશથી હલાવવી. એમ કરવાથી મેલ આપોઆપ નીચો ઉતરી આવી તમારી આંગળી ઉપર આવશે અને તે બહાર નીકળી જતાં તમને બહુજ મઝાનું લાગશે.

તમારામાંની જે છોકરીઓ કાનમાં મેલ વધવા ન દે, નાકમાં લીંટ રાખી ન મૂકે અને આંખોના ચીપડા દૂર કરે તે છોકરીઓ સૌને ગમે છે. વળી તે છોકરીઓ ચોકખી દેખાય છે. ચોકખું દેખાવાનું કોને ન ગમે? સુઘડ, સ્વચ્છ, છોકરી ગણાવવા માટે તમારે શરીરના કોઇપણ ભાગ ઉપર મેલ એકઠો થવા દેવોજ નહિ.

ચામડી

આજે તમને તમારી **ચામડી** વિષે શિખવીશ. બધા એના ઉપર હાથ ફેરવો. કેવી લાગે છે? તમારો હાથ તમારી ચામડી ઉપરથી કેવો સહેલાઇથી સરે છે! ચામડી બહુ લીસી લાગે છે. આવી લીસી ચામડીની સંભાળ ન લઇએ તો ખસ, ફોલ્લા અને ખુજળી થાય.

તમારામાંથી કોઇને ખસ થઈ હતી? શરીરની ચામડી ચોકખી ન રાખીએ તો ખસ થાય. ખસ થાય અને તેની દવા ન કરીએ તો આખે શરીરે કોઇ વખત તે પથરાઈ જાય. ખસના ફોલ્લામાંથી શું નીકળે છે? કોઇક વખતે પાણી, કોઇક વખતે લોહી અને કોઈ વખતે પરૂ. આ જોવું તમને ગમે છે?

નહિજ ગમે; કારણ, પરૂ વગેરે વાસ મારે છે જે છોકરી છોકરા પાણીથી ચામડી બરાબર સાફ રાખે છે તેમને ખસ થતી નથી. ખસ થઈ હોય ત્યારે તરત દવા કરવી. ખસ સાગ્રી થઈ ગયા પછીજ તમારે નિશાળે પણ આવવું. ખસનો ચેપ લાગે છે; તેથી ઘરમાં હો ત્યારે, અગર બહાર જાઓ ત્યારે, તેના ઉપર દવા ચોપડવાનું ભૂલવું નહિ.

જેમ જેમ ખસના ફોલ્લા થાય છે તેમ તેમ શરીર ઉપર ખંજવાળ બહુ આવે છે. ચામડીની બરાબર દરકાર ન લઈએ તો ખંજવાળ આવ્યાજ કરે છે. ગુમડાં તો તમે જોયાં છે. એ ગંદી ચામડી રાખવાથી થાય છે.

ચામડી ગંદી કેમ થાય છે તે હવે તપાસીએ. તમને પરસેવો ઘણી વખત થાય છે. જ્યારે તમે કસરત કરો છો, અગર શરીરની સખ્ત મહેનત કરો છો, અગર જ્યારે ઘણો તાપ પડે છે ત્યારે તમને દરેકને પરસેવો થાય છે. એ પરસેવો શામાંથી બહાર નીકળે છે? ચામડીમાંથી. આ ઉપરથી એમ નક્કી થાય છે કે ચામડી છિદ્રોવાળી છે અને એ છિદ્રોમાં થઈ પરસેવો બહાર નીકળે છે. જ્યારે આ પરસેવાને ધૂળ લાગે છે ત્યારે તે ધૂળ ચામડી ઉપરનાં કાણાં પૂરી દે છે. કાણાં પૂરાઈ જવાથી મેલરૂપી પરસેવો બહાર નીકળી શકતો નથી. તેમ થવાથી ચામડી ગંદી રહે છે અને તમે પીડા પામો છો.

ઈશ્વરે આપણને પાણી પુષ્કળ આવ્યું છે. તે વડે આપણે શરીર સાફ રાખી શકીએ. ચામડીને વારંવાર ધૂળ લાગે છે. કામ કરીએ છીએ ત્યારે પણ ધૂળ લાગે છે. બહાર જઈએ

છીએ ત્યારે પણ પવનના સપાટાથી ધૂળ લાગે છે. એ ધૂળ ચામડી ઉપર રહેવા દઈએ તો શરીર ઉપર મેલ થાય. આ મેલ દરરોજ સાફ ન કરીએ તો ચામડી ઉપર ખસ વગેરે થાય. પુષ્કળ પાણીથી શરીર દરરોજ નહાતી વખતે જોરથી ઘસીને સાફ કરવું. શરીર ચોળીને નહાઇએ તોજ મેલ દૂર થાય, અને ત્યારેજ ચામડી સુંવાળી રહે.

દાંત

પરમેશ્વરે મ્હોંમાં **દાંત** આપ્યા છે. દાંત ચાવવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તમે બધા મને તમારા દાંત બતાવો. જુઓ, કોઈના દાંત તદ્દન સફેદ છે, તો કોઈના પીળાશ પડતા છે. કોઈના દાંત ઉપર છારી ચઢી છે. વળી, કોઈના દાંતમાં ખાધેલું ભરાઈ રહ્યું છે. તમારામાંથી કેટલાકના દાંતમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે. કહો, તમને કેવા દાંત ગમે છે ? બધાએ સફેદ દાંત રાખવા; એટલે દાંતને ચોકખા રાખવા. દરરોજ તેના ઉપર ચઢતો મેલ કાઢી નાંખવો. જેમ શરીર ઉપરના મેલથી ખસ ગુમડાં વગેરે થાય છે તેમ દાંત ઉપરના મેલથી પણ શરીરને ઘણી જાતના રોગ થાય છે.

દાંત પીળા દેખાય છે એટલે દાંત મેલા છે. તેની સારી સંભાળ નહિ લો તો તેના ઉપર મેલ લાગે. એવો મેલ દૂર કરવાને તમે સાવચેતી નહિ રાખશો તો ધીમે ધીમે મેલ વધી જશે અને તમારા દાંતમાં તમને દરદ થશે. તમારા દાંત દુઃખે એ તમારામાંથી કેટલાને ગમે છે ? કોઇને નહિજ ગમે. દાંતમાં દરદ વધી જાય તો દાંત પડી જાય અને દાંત પડી જવાથી તમારાથી સુખે ચવાય પણ નહિ, મઝાથી ખવાય પણ નહિ

અને વળી બોખા થઈ જવાય. તમને જલદી બોખા દેખાવું પસંદ નહિ પડે. તમારે નીરોગી થવું હોય તો દાંતની બહુ સંભાળ લેવી.

તમારા દાંત સાફ રહે તે માટે હું તમને કહું તે પ્રમાણે દરરોજ કરજો. સવારે ઉઠો ત્યારે દાતણ કરવું.

દાંત સાફ રાખ-વાની સૂચના

દાતણ બરાબર ચાવવું; પછી ચાવેલો ભાગ દાંત ઉપર ઊભો અને આડો ઘસવો. તેમ કરવાથી દાંત ઉપરનો મેલ નીકળી જશે. દાંત અંદર તેમજ બહારની બાજુએ સાફ રાખવાના છે. એક બાજુએ દાતણ ઘસશો, અને બીજી બાજુએ નહિ ઘસો તો તે બાજુ મેલી થઈ જશે અને તમારા દાંત બગડશે. બન્ને બાજુ થોડો વખત ઘસ્યા પછી ઊલ ઉતારી કોગળા કરવા. કોગળા ઘણા કરવા. તેમ કરતી વખતે દાંતની બન્ને બાજુએ પિઢિયાં ઉપર પણ આંગળી ફેરવીને અને પાણીને હચમચાવી કોગળા કરવા. એમ કરવાથી મ્હોંમાં દાતણનું કોઈ છાલું ભરાઈ ગયું હશે તે બહાર નીકળી જશે. ઓછામાં ઓછા પંદર વીસ કોગળા તો કરવાજ.

જ્યારે જમી રહો ત્યારે પણ દાંત સાફ કરવા ભૂલવું નહિ. દાંતમાં કોઈ દાણો ભરાઈ રહે તો સારી રીતે કોગળા કરવાથી તે નીકળી જશે. તમારામાંથી કેટલાક તો જમ્યા પછી મ્હોં બરાબર સાફ કરતા નથી. મ્હોં એંઠું રહે છે. ઉતાવળે કોગળા કરવાથી એમ થાય છે. માટે ધીમેથી વીસ કોગળા મ્હોં સાફ થાય તેમ તમારે કરવા.

કંઈ ખાઓ કે પીઓ ત્યાર પછી પણ કોગળા કરવા. આમ કરશો તો દાંત સાફ રહેશે.

નખ

હું તમને આજ તમારા **નખ** બાબત કંઇક કહીશ. તમારા નખ તપાસો. કેટલાકના નખ કાળા છે. કેટલાકના નખ પીળા છે. કેટલાકના નખ બહુ મોટા છે. તમારામાંથી થોડાનાજ નખ નિયમિત કપાતા હોય એમ લાગે છે. જે બાળકોનાં માબાપ ખબરદાર હોય છે તેઓ પોતાનાં છોકરા છોકરીઓના નખ મોટા થવા દેતાં નથી. જે છોકરાં અને જેનાં માબાપ દરકાર રાખતાં નથી તેમનાં નખ ઘણા મોટા વધી જાય છે. તમને મોટા, કાળા કે પીળા નખ ગમે છે ? કેમ ગમતા નથી તે કહો. જે છોકરીઓના નખ મોટા હોય તે ગંદી કહેવાય.

મોટા નખમાં મેલ ભરાઈ રહે છે. મેલ જે રંગનો હોય તેવા રંગના નખ દેખાય છે. નખમાં કાળો મેલ હોય તો નખ કાળા તેમજ નખમાં પીળો મેલ હોય તો પીળા દેખાય છે. મેલા નખવાળા હાથે ખાવું સારૂં લાગતું નથી. એવા નખ જોવા ગમતા નથી તો એવા નખ મ્હોંમાં ખાતી વખતે લઈ જવા ગમશે ખરૂં કે ? મેલા નખવાળા હાથે ખાઓ છો ત્યારે ખોરાકમાં તમારા નખનો મેલ ધીમે ધીમે ભળે છે અને તેવો ખોરાક શરીરને નુકસાન કરે છે.

નખ બાબત ચેતવણી

તમારા શરીરને નીરોગી રાખવું હોય અને તમારે ચોકખા ગણાવું હોય તો નખ સાફ રાખવા. પહેલાં તો નખને મોટા થવા દેવાજ નહિ. દર ચાર દિવસે નખ તમારે તમારાં માબાપ પાસે અગર હજામ પાસે કપાવવા જોઇએ. તેમ કરવાથી તેમાં મેલ ભરાશે નહિ.

મેલ વગરના નખ સારા દેખાય છે. તમને ગમે છે અને બીજાઓને પણ પસંદ પડે છે. એવા નખ કોઈને અડકવા જતાં વાગતાં નથી. તેથી, તમારે, નખની બહુ સંભાળ લેવી.

નખને દાંતે કદી કરડશો નહિ. તેમ કરશો તો તમારા નખ બેડોળ દેખાશે. મોટા નખથી તમને તેમજ બીજાને નુકસાન થાય છે તેવા નખના ખુણાખાંચામાં કચરો ભરાઈ જાય છે. તમારા નખ તેવા ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

હાથ હંમેશાં ધોવાની ટેવ રાખવી. તેથી નખ પણ સ્વચ્છ રહેશે. બહારથી ઘરમાં આવો, અગર જમવા બેસો, અગર રસોઈમાં કંઇ મદદે લાગો, અગર તો નાનાં બચ્ચાંને રમાડવા હાથમાં લો, ત્યારે તમારા હાથ પગ ધોઈ પહેલાં સાફ રાખવા.

હવા

આજે તમને હવા વિષે થોડુંક શિખવીશ. તમે ગમે ત્યાં જાઓ, બેસો, ફરો કે રમો ત્યાં હવા હોય છે. તમે તે જોઈ શકતા નથી. જે વર્ગમાં આપણે બધા બેઠા છીએ તેમાં પણ હવા છે. જો હવા અહીં ન હોય તો આપણે જીવી શકીએ નહિ. આપણે તેનો ઉપયોગ હર ઘડીએ શ્વાસ લેતાં કરીએ છીએ. શ્વાસ નાકના નસકોરાં વડે લઈ શકીએ છીએ. મહાન પ્રભુએ આપણુને હવા આપવામાં મોટી બક્ષિશ કરી છે. જે આપણો જીવ ટકાવી રાખે છે એ હવા ગમે તેટલા પૈસા ખર્ચો તોપણ ન મળી શકે. પ્રભુએ તમને તે મફત આપી છે. તમારે તે માટે તેનો આભાર માનવો જોઈએ.

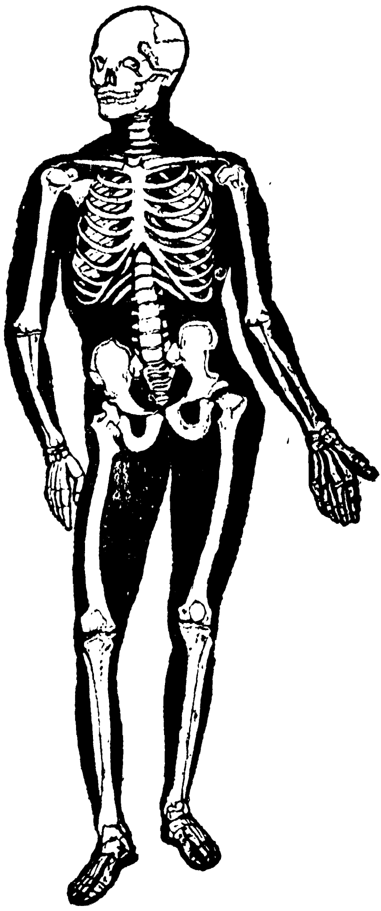
હવાના બે પ્રકાર છે. **શુદ્ધ** અને **અશુદ્ધ**.

શુદ્ધ હવા

હવા આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. નસકોરાં વાટે તેવી હવા લો તો તે તમારા લોહીને ચોકખું બનાવે છે. તમારે તેથી, જ્યાં ચોકખી હવા હોય ત્યાં ફરવું, રમવું અને રહેવું. જે હવામાં દુર્ગંધ ન હોય તે હવા સાધારણ રીતે શુદ્ધ હોય છે.

અશુદ્ધ હવા

અશુદ્ધ હવામાં ખરાબ વાસ હોય અગર ન પણ હોય. એવી હવા આપણી બેદરકારીને લીધે થાય છે. તમારા ગામમાં કે શહેરમાં જ્યાં ગંદવાડ હોય છે ત્યાં એવી હવા તમે અનુભવશો. મોરી, જાજરૂ, કોઢ, ઉકરડો, ચોકડી વગેરે જગ્યાએ તમને ઘણી વખતે દુર્ગંધ નીકળતી માલૂમ પડશે. એવી જગ્યા હંમેશાં સાફ રાખશો તો વાસ મારશે નહિ. પાણીથી એવી જગ્યા સાફ કરી શકાય છે. જો એવી જગ્યા શહેર કે ગામમાં સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો હવા અશુદ્ધ થાય છે, અને આખરે તે આપણા શ્વાસમાં જઈ શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે. તમારે તેથી ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે તમારે પોતે કોઈ કચરો કે એંઠવાડ એકજ જગ્યાએ એકઠો થઈ કહોવાવા ન દેવો. તમે દરેક જણ સ્વચ્છ રહો, ઘર સાફ રાખો અને બહાર ગંદકી ન કરો તો તમારા ઘરની હવા શુદ્ધ રહેશે. તેમ કરવા તમારે દરેકે પ્રયત્ન કરવો. ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ, ગમે ત્યાં નાક નસીંગવું નહિ, ગમે ત્યાં પિશાબ કરવા બેસવું નહિ, તેમજ ગમે ત્યાં ઝાડો કરવો નહિ. એટલી સાવચેતી લેશો તો તમે હવા શુદ્ધ રાખવાને બહુ કાળજી ધરાવો છો એવું જણાશે. એવાં કાળજીવાળાં છોકરાં બીજાંને બહુ ગમે છે. હવા વિષે વધારે હું થોડા દિવસ પછી તમને શિખવીશ.



હાડપિંજર (આકૃતિ ૧)

દર્શન ૨ (ત્રીજા ધોરણ માટે) ૧૪૬૫.૨

શરીરના મુખ્ય ભાગો અને તેમના ઉપયોગ

આજે તમને શરીરના મુખ્ય ભાગોની કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત શિખવવા માગું છું. શરીર હાડકાં

હાડપિંજર અને માંસનું બનેલું છે. તેમાં લગભગ બસો હાડકાં છે. હાડકાંને લીધે શરીર ટટાર રહે છે. ઉપરાંત, હાડકાં કીંમતી અવયવોનું શરીરમાં રક્ષણ કરે છે. સામેનું ચિત્ર તપાસો. તે માણસનું હાડપિંજર* છે. તેમાં ઘણાં હાડકાં દેખાય છે. તેમાંના કેટલાંક હાડકાં લાંબા છે, કેટલાંક ગોળ છે, અને કેટલાંક ચપટાં છે. એ બધાં હાડકાં એક બીજા સાથે એવા સાંધાથી જોડાયલા છે કે તેઓ એક બીજાની હીલચાલ છૂટથી જરાપણ ઘસાયા વગર થવા દે છે. એ હાડપિંજરને પ્રભુએ માંસ, લોહી અને ચામડી વડે શણગારી ખુબસુરત બનાવ્યું છે.

આપણા શરીરના મુખ્ય બે ભાગ છે. એક **માથું** અને બીજું **ધડ.**

આપણે શરીરના કેટલાક ભાગ જોઈ શકીએ છીએ અને કેટલાક આપણાથી જોઈ શકાતા નથી. જોઈ શકીએ છીએ એ શરીર ઉપરના બહારના ભાગો છે; જેવાં કે હાથ, પગ, આંખ, નાક, પેટ, છાતી, ડોક વગેરે.

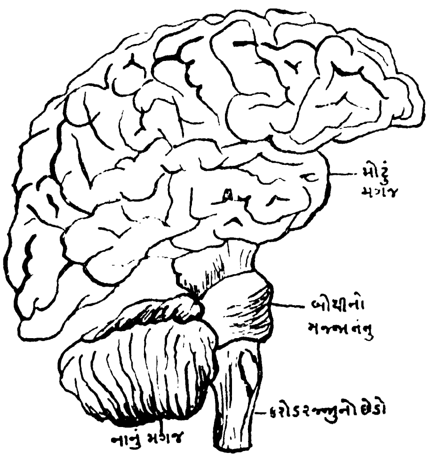
જે ભાગો તમે જોઈ શકતા નથી તે શરીરની અંદરના ભાગો છે. જુઓ આકૃતિ બીજી. (પાછળને પાને) તેમાં

મગજ શરીરનું ચિત્ર છે. તેમાં માથાનો ભાગ તપાસો. તમે તમારૂં માથું જરા દાબી જુઓ. જે સખ્ત લાગે છે તે હાડકું છે. જે ભાગ તમે ચિત્રમાં કાળો જુઓ છો તે માથાના હાડકાંથી ઢંકાયલું મગજ છે. એનો રંગ ભૂરાશ અને પીળાશ પડતો હોય છે.

---

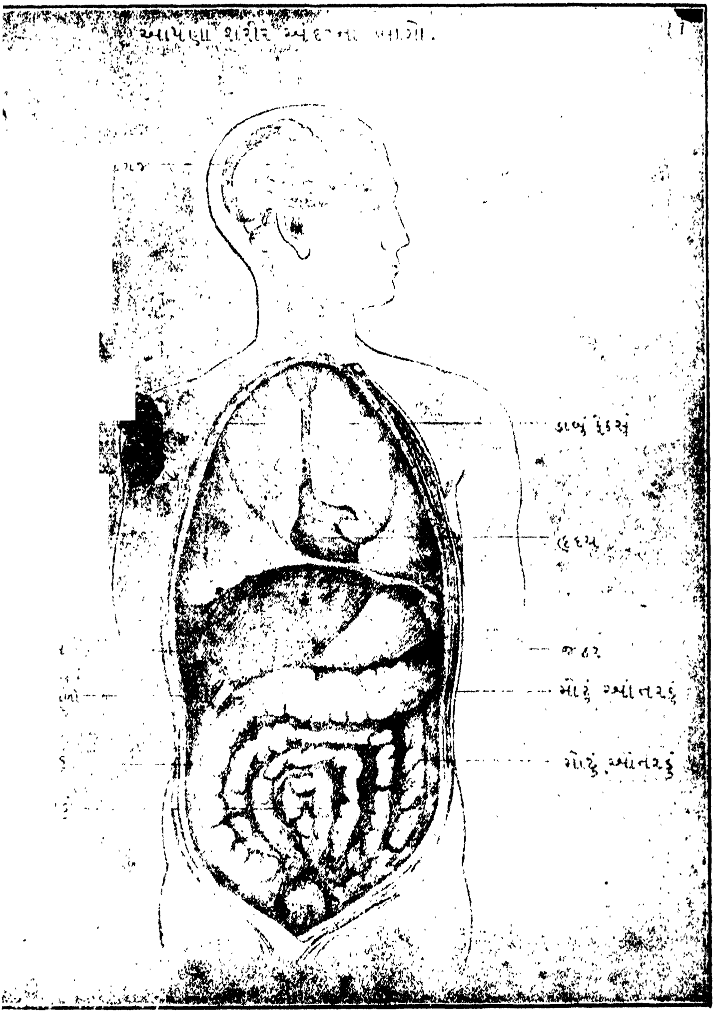
* શિક્ષકે ચિત્રમાં હાથ, પગ પાંસળીઓ કમ્મર વગેરે હાડકાંની ઓળખ કરાવવી.

વજન મગજનું વજન દરેક માણસમાં પોતાના શરીરના વજનનો ચાળીસમો ભાગ થાય છે. એ વડે આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ. બહારની ઈંદ્રિયો જેવી કે આંખ, કાન, નાક, ચામડી અને જીભ બહારની ઘણી ખબર મગજને પહોંચાડે છે. એ મગજ બહુ પોચી વસ્તુનું બનાવેલું છે. એને સહેજ આચકો પહોંચે તો એને નુકસાન થાય; તેથી તેનું રક્ષણ કરવાને ઈશ્વરે આસપાસ હાડકાં ગોઠવ્યાં છે. છોકરા કે છોકરીઓ પડી જાય છે ત્યારે કોઈ વખત જમીન સાથે માથું અથડાય છે. જો તેની આસપાસ હાડકાંની ખોપરી ન હોય તો મગજને નુકસાન થાય.



મગજનું ચિત્ર (આકૃતિ ૨)

આ રહ્યું મગજનું પુરૂં ચિત્ર. તેના કેટલાક ભાગ છે.



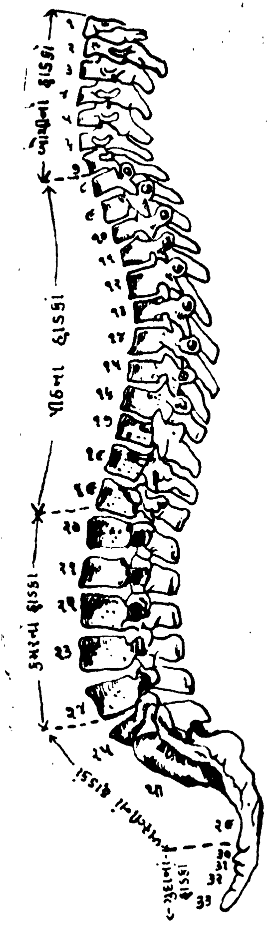
શરીર અંદરના ભાગો. (આકૃતિ ૩.)

એ મગજ વડે તમે વિચાર કરી શકો છો. સારૂં શું અને નઠારૂં શું તે પારખી શકો છો. જે વાંચો છો તે યાદ રાખી શકો છો. જે યાદ રાખો છો તેના ઉપર મગજ વડે વિચાર કરી શકાય છે અને એ વિચારશક્તિ વડે સદ્‌ગુણ અને દુર્ગુણ વચ્ચેનો ભેદ સમજી શકો છો.

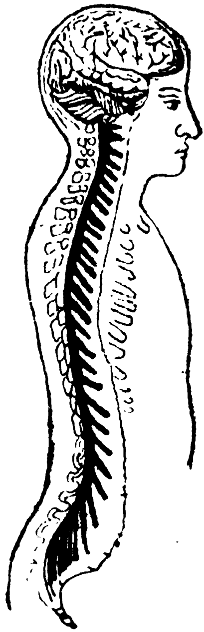
શરીરમાં રહેલા કીંમતી અવયવો

હવે આપણે ધડ તપાસીએ. પગ ઉપરથી તે ગળા સુધીનો ધડનો ભાગ ઘણો કીંમતી ભાગ છે. એમાં પણ ઈશ્વરે ઘણાજ ઉપયોગી અવયવો ગોઠવી રાખ્યા છે. વળી ધડના પાછળના ભાગમાં કરોડરજ્જુ છે. જુઓ, આ છાતીનો ભાગ છે. તેમાં ગળા નીચે તરતજ ફેફસાં છે. ફેફસાં નીચે જુઓ. આ હૃદય છે. તેનો મોટો ભાગ ડાબી બાજુએ છે અને થોડોક જમણી બાજુએ આવી રહ્યો છે. છાતી નીચે જઠર આવી રહ્યું છે. તેની જમણી બાજુએ કલેજું છે. તેની નીચે આ મોટા આંતરડાં અને નાનાં આંતરડાં છે. તેની નીચે પેઢું આવી રહ્યું છે. આવી રીતે આ ઉપયોગી અવયવો આવી રહ્યા છે. તે બધાએ પોતાનું કામ નિયમિત રીતે કરી રહ્યા છે.

આપણા શરીરમાં **કરોડ** છે. તે પીઠની વચ્ચે છે, તમે ત્યાં હાથ ફેરવશો તો ગરદનથી તે કમ્મરના નીચલા ભાગ સુધી કંઈક ઢેકા જેવું સખત લાગશે. એ કરોડ છે અને તે તેત્રીસ નાનાં હાડકાંની બનેલી છે. જેમ દોરાની ફીરકીઓને એક ઉપર એક ગોઠવીએ તેમ તેઓ ગોઠવાયલાં છે. દરેક હાડકાની નીચે ચરબીવાળો પદાર્થ હોય છે તેથી આપણે ગમે તેમ વાંકા વળીએ છીએ ત્યારે જરાયે આપણને ખૂંચતું નથી. એ હાડકાં પોલાં



કરોડ (આકૃતિ ૪)



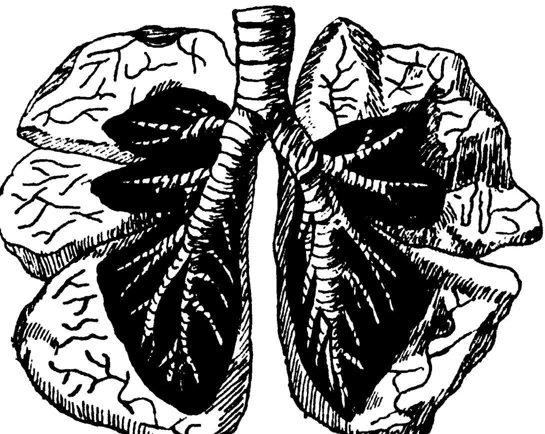
મગજ અને કરોડ રજ્જુ
(આકૃતિ ૫)

છે અને તેમાં થઈ રજ્જુ (દોરી) અગર મગજનો પૂંછડીઆ આકારનો એક ભાગ પસાર થાય છે. જો રજ્જુને નુકસાન થાય તો આપણે હાલી ચાલી શકીએ નહિ. તેથી ઈશ્વરે તેનું રક્ષણ કરોડમાં રાખીને કર્યું છે.

આ ચિત્ર બરાબર જુઓ. તે ફેફસાંનું ચિત્ર છે. ફેફસાં બે છે. એક ડાબું ફેપ્ફસું અને બીજું જમણું. તે આપણા ગળાથી નીચે અને છાતીને અંદરને ભાગે ડાબા જમણી આવી રહ્યા છે.

ફેફસાં.

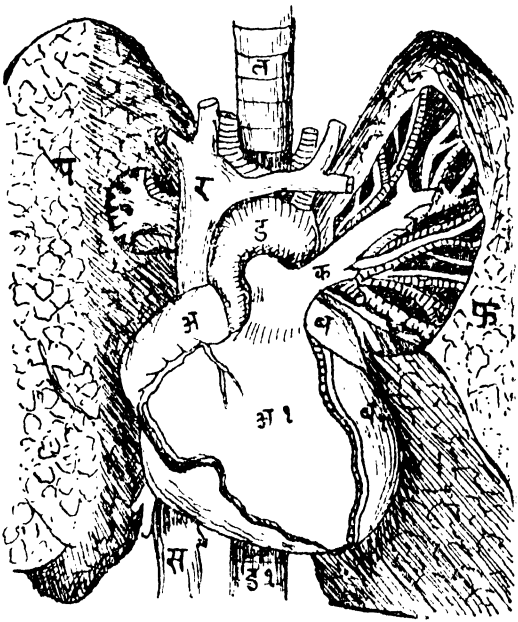
ફેફસાં આપણને બહુ ઉપયોગી છે. જે હવા આપણે નાક વાટે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તે શ્વાસ નળી માર્ગે ફેપ્ફસાંમાં જાય છે. હવામાં પ્રાણવાયુ નામે તત્ત્વ રહ્યું છે. તે ફેફસાનાં છિદ્રો માર્ગે લોહીમાં ભળી જાય છે અને તેને સ્વચ્છ બનાવે છે.



ફેફસાં (આકૃતિ ૬)

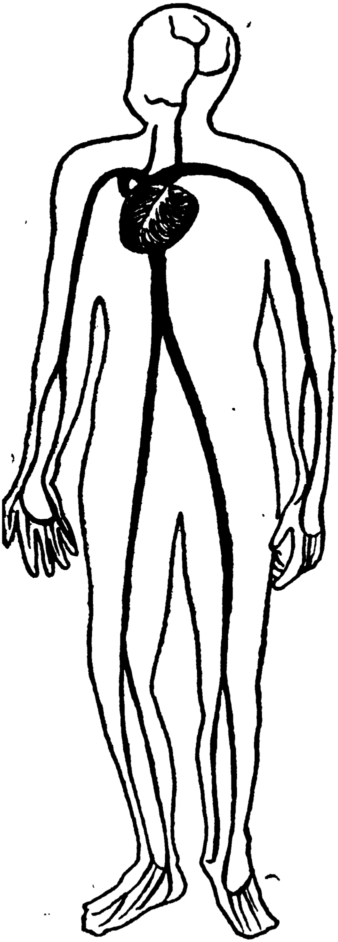
આ રહ્યું **હૃદય.** તે છાતીમાં ફેફસાં વચ્ચે આવી રહ્યું છે. તે આપણી મુઠ્ઠીના આકારને લગભગ મળતું આવે છે. દરેક માણસમાં હૃદયનું કદ પોતાની મુઠ્ઠી જેટલું હોય છે. તેમાં મુખ્ય બે ભાગ છે. એક જમણું હૃદય ગણાય છે અને બીજું ડાબું. હૃદય

હૃદય.



હૃદય (આકૃતિ ૭)

હંમેશાં સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. તે એક ધમણ જેવું છે. તેમાં હંમેશાં લોહી આવજા કરે છે. તે સંકોચાય છે ત્યારે



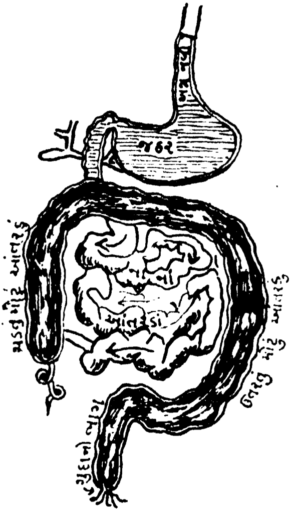
લોહી બહાર શરીરના બીજા ભાગો તરફ નળી વાટે જાય છે. જ્યારે તે ફૂલે છે ત્યારે લોહી તેમાં આવે છે. જમણું હૃદય મેલાં લોહીને સ્વચ્છ થવા એક મોટી નાડી વાટે ફેફસાં તરફ ધકેલે છે. ત્યાં ચોકખું થઈ તે એક નસ વાટે પાછું ડાબા હૃદયમાં આવે છે. ત્યાંથી તે નાની મોટી નાડીઓ માર્ગે શરીરમાં બધે ફેલાય છે. આવી રીતે હૃદય કામ કરી રહ્યું છે. એક મિનિટમાં તે ૭૦થી ૯૦ વખત સંકોચાય છે અને ફૂલે છે.

જુઓ આ ચિત્ર. તેમાં હૃદય ધોરી નસોમાર્ગે શરીરમાં સ્વચ્છ લોહી કેવી રીતે મોકલી આપે છે તે બતાવ્યું છે. આ રીતે આખા શરીરને લોહી પુરૂં પડે છે. શરીરના ઘસારા માટે લોહી જરૂરનું છે અને એ લોહી જે ભાગને ઘસારો પહોંચે ત્યાં મોકલવાનું કામ હૃદય કરી રહ્યું છે.

ધોરી નસોમાર્ગે ફરતું સ્વચ્છ લોહી (આકૃતિ ૮)

હૃદયની આસપાસ બે પડ છે. એ બે પડ વચ્ચે પાણી જેવો રસ થયા કરે છે. એ રસને લીધે જ્યારે તમે કૂદો કે પડી જાઓ ત્યારે હૃદયને એકદમ ધોક્કો પહોંચતો નથી.

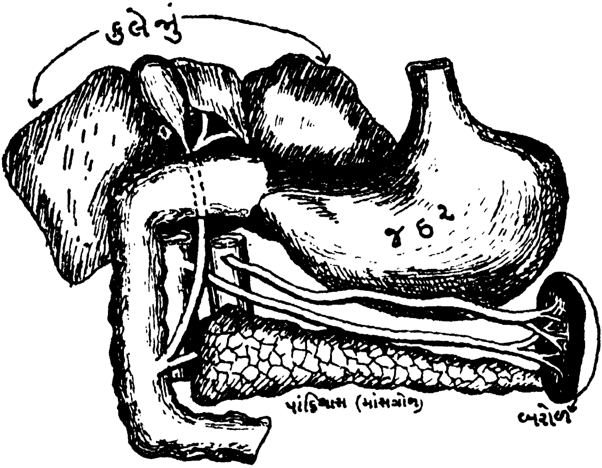
છાતી નીચે જઠર છે. ચિત્રમાં જુઓ. તે એક કોથળી જેવું છે. જે અનાજ આપણે ખાઈએ છીએ તે ચવાયા પછી અન્નનળી રસ્તે જઠરમાં જાય છે. જઠરમાં ખોરાક હોય ત્યાંસુધી તે પહોળું અને સાંકડું થયા કરે છે; તેથી ત્યાં જઠરમાંથી નીકળતો પાચકરસ ખોરાકમાં મળે છે. તે વડે ખોરાક ત્યાં પચવા લાયક થાય છે, અને જ્યારે તેવો ખોરાક તૈયાર થાય છે ત્યારે જઠરમાં દ્વારમાર્ગે ખોરાક આંતરડાંમાં ઉતરે છે.



પાચન ક્રિયાને લગતા ભાગો

(આકૃતિ ૯)

કલેજું શરીરમાં એક મોટામાં મોટો માંસનો લોચો છે. તેમાં એક પિત્તની કોથળી છે. તેમાં હંમેશાં પિત્ત બને છે. તે પિત્ત આંતરડામાં ધીમે ધીમે રેડાય છે. આંતરડામાં ઉતરેલા ખોરાકને ખાસ કરી ઘીવાળા ખોરાકને પચાવવામાં તે વધારે મદદ કરે છે.



જઠર, કલેજું વગેરે (આકૃતિ ૧૦)

આંતરડાં આંતરડાં વીસ પચ્ચીસ ફુટ એક લાંબી નળી જેવાં છે. તેમાં ખોરાક જઠરમાંથી દાખલ થાય છે એ તમે શિખી ગયા છો. અહીં ખોરાકને કેટલાક બીજા રસ મળે છે અને આખરે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક રસ બની જાય છે. હવે આંતરડામાંથી પુષ્ટિકારક રસમાંનો કેટલોક ભાગ લોહી વહી જનારી નળીઓ માર્ગે ચૂસાઈ જાય છે અને તેનો કેટલોક ભાગ લોહીમાં મળી જાય છે; આવી રીતે હૃદયને લોહી મળ્યાજ કરે છે અને હૃદય આખા શરીરમાં પોતાની શક્તિવડે લોહીને ફેરવ્યાજ કરે છે. આ ફરતું લોહી શરીરના દરેક ભાગમાં ખોરાકની ગરજ સારે છે. લોહી-

માંથી નીકળતો અસ્વચ્છ પ્રવાહી ગુરદા ચૂસી લે છે. તે મૂત્રાશયમાં એકઠો થાય છે. બાદ તેને પિશાબરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ખાધેલા ખોરાકમાંથી રહી ગયેલો નકામો ભાગ (કચરો) ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે.

ચોકખાઈ

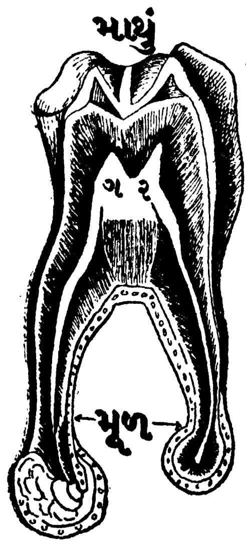
ચામડી, દાંત અને નખને કેવી રીતે ચોકખાં રાખવાં તે તમે શિખી ગયા છો. આજે તમને તે વિષે કંઈક વધારે કહીશ.

ચામડી

આપણી ચામડી છિદ્રોવાળી છે. એ છિદ્રો આપણે ચામડી ઉપર બરાબર જોઈ શકતા નથી; પણ જ્યારે આપણને પરસેવો થાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગમાંથી બહાર ચામડી ઉપર ભીનાશ અને કેટલીક વખતે પાણી જેવાં નાનાં ટીપાં માલૂમ પડે છે. સાહીચૂસ તપાસો; તેના ઉપર ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રો હોય એમ લાગે છે તેવીજ રીતે આપણી ચામડી ઉપર પણ છિદ્રો છે.

પરસેવાને લીધે શરીર ઉપર મેલ થાય છે. પવનથી ઉડતી ધૂળને લીધે, ગંદાં કપડાં પહેરવાંને લીધે પણ શરીર ઉપર મેલ થયાજ કરે છે. હંમેશાં શરીર ચોળીને નહાવાથી મેલ દૂર કરી શકાય છે. શરીર ચોળવામાં બે હેતુ છે. એક તો મેલ ખસી નીકળી જાય અને ચામડી ઉપરનાં છિદ્રોનાં મ્હોં ઉઘાડાં રહે, અને બીજો શરીરમાં પૂરતું લોહી પૂરતી ઝડપથી ફરે તે. કેટલાક લોક શરીરને વિશેષ ચોકખું રાખવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. તેના ઉપયોગથી ચામડી સુંવાળી થાય છે. પણ દરેક જાતના સાબુમાં એવો ગુણ હોતો નથી.

શિયાળામાં સાબુ જેમ બને તેમ થોડો વાપરવો. જો વારંવાર વાપરીએ તો ચામડી ફાટ્યા કરે છે અને તેથી તેમાં વધારે કચરો ભરાઈ જવા સંભવ રહે છે. કદાચ ખરજવું પણ શરીર ઉપર થાય છે અને તે કોઈ કોઈ વખત શરીરને બહુ દરદ કરે છે. નાહ્યા પછી શરીર ભીનું રહેવા દઈ કપડાં બદલવાં નહિ. શરીર ટુવાલ વડે સારી રીતે ઘસીને લૂછવું અને પછી કપડાં પહેરવાં. આમ વર્તવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ રહે.



દાંતનું ચિત્ર (આકૃતિ ૧૧)

આ દાંતનું ચિત્ર તપાસો. **દાંત** પોલો હોય છે. આગળના સફેદ ભાગ અને પાછળના ભાગ વચ્ચે ગર હોય છે. આ સફેદ ભાગ દાંતનું પડ છે અને તે ઘણું મજબુત હોય છે. આપણા પિઢિયાંમાં દાંતનું મૂળ હોય છે અને તે ઉંડું રહેલું છે. આવા દાંતને સાચવીએ નહિ તો તે સડે છે, અને તેથી દરદ ઘણું થાય છે.

દાંત તમારી બેદરકારીથી બગડે છે. ઘણી ગળી ચીજો ખાઓ અને દાંત સાફ ન કરો તો દાંત બગડવા માંડે છે. ચિકાશવાળી ચીજો ખાઈ દાંત સાફ ન કરો તોયે દાંત બગડે. બહુ પોચી ચીજ ખાયા કરો તોપણ દાંત બગડે; કારણ કે પોચી ચીજોને લીધે દાંતને જરૂરી કસરત મળતી નથી. ઘણી

સખ્ત ચીજ ખાઓ ત્યારે પણ દાંત બગડે છે; કારણ કે તેમ કરવાથી દાંતના પડને નુકસાન થાય છે. ઘણી ખાટી ચીજ પણ દાંતને નુકસાન કરે છે. ઘણી ગરમગરમ ચીજ ખાઓ તોયે દાંત બગડે; માટે દાંત બગડે નહિ તેમ તમારે વર્તવું.

દાંત

દાંત ચોકખા રાખવા એ બહુ જરૂરનું છે. તેના ઉપર છારી ન વળે, તે પીળા ન પડે એ માટે આપણે તેને બરાબર દાતણ વડે ઘસવા જોઇએ. બાવળનું દાતણ સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. ચાવતી વખતે તેમાંથી જે તુરાશ પડતો રસ નીકળે છે તે દાંતને મજબુત અને સાફ કરે છે. લીમડો, બાવળ અને વડની મૂળીનાં દાતણ પણ સારાં ગણાય છે. કેટલાક લોક મંજન ઘસે છે. અડાયાની રાખ, મટોડું અને કોલસાની તદ્દન બારીક ભૂકીથી પણ દાંત ચોકખા રહે છે. કેટલાક ચાક અને કપૂરનું મંજન બનાવે છે. ફટકડી, કપૂર અને ગેરૂનું પણ મંજન બને છે. મીઠું ઘસવાથી પણ દાંત સાફ રહે છે. આવી રીતે ઘણા ઉપાયો છે. દાંત ઘસ્યા પછી ઊલ હંમેશાં યોગ્ય રીતે ઉતારવી.

નખ

નખની સંભાળ લેવી એ આપણી ફરજ છે. તેમાં મેલ ન ભરાય એટલા માટે પાકા નખ હંમેશાં કાપવા જોઈએ. કાચો નખ ન કપાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. પાકા નખ વધવા ન દેવા અને ગમે તે વખતે કાપવા નહિ; પણ, નિયમિત સમયે કાપવાની ટેવ પાડવી. નખ મોટા હોય અને તેમાં મેલ ભરાયલો હોય અને તેવા નખ વડે ગુંમડું ખંજવાળવામાં આવે તો નખમાં રહેલા મેલના તેમાં મળવાથી દરદ વધી જાય છે; માટે, તમારે તેની

ખાસ સાવચેતી રાખવી. હાથ અને પગના નખ તમારે દર ચાર દિવસે જરૂર કાપી લેવા.

માથા ઉપરના વાળને ચોકખા રાખવા તમારે યાદ રાખવું.

વાળ

વાળ મેલા થાય છે. મેલા વાળ રાખવાથી માથામાં જૂ પડે છે. જૂ અસંખ્ય ઈંડાં મૂકે છે. તે **લીખ** કહેવાય છે. આ લીખ વાળને વળગી રહે છે. જૂ માથામાં કરડે છે ત્યારે ખંજવાળ આવે છે. માથું વારંવાર ખંજવાળવાથી ખોપરીને નુકસાન થાય છે. વળી, બહુ તીક્ષ્ણ દાંતવાળી કાંસકીથી ખોપરી ઉપરની ચામડી છોલાઈ જાય છે. તે ખોપરીને નુકસાન કરે. કેટલીક વખત મેલને લીધે માથામાં ગુંમડાં થાય છે. તમારે માથું થોડે થોડે દિવસે ચોળવું જોઈએ. વાળ સાફ કરવામાં કેટલાક માણસો અરીઠા, ચીકણું મટોડું, આમળા અને છાશનો ઉપયોગ કરે છે. માથું ચોળતી વખતે યોગ્ય રીતે ઘસીને ચોળવું કે જેથી મેલ નીકળી જાય. માથામાં ઘણી જૂ પડી હોય ત્યારે વાળ સારી રીતે ચોળ્યા બાદ કાંસકીથી હોળતાં જવું. આવી રીતે હોળવાથી જૂ નીકળી જાય છે, ખોડો દૂર થાય છે અને વાળ સુંવાળા થાય છે. માથું કદી પણ ભીનું ન રાખવું. ભીના માથાથી શરદી થાય છે. વળી, તેમાં પવનના સપાટાને લીધે ધળની રજકણો ચોંટી જાય છે અને તેથી માથું ગંદું થાય છે.

માથામાં સહેજ ધૂપેલ, કોપરેલ કે તેલ નાખવું એ જરૂરનું છે. બહુ ધૂપેલ ન નાંખવું. કારણ કે તેથી ઓઢણી અગર પહેરેલું લુગડું માથા આગળથી બગડે છે ધૂપેલ નાંખ્યા પછી માથું ધીમેથી હોળવું. લટ બાઝી જવાથી માથાના વાળ હોળતાં તૂટી જાય છે. માથું હોળી રહ્યા પછી વાળ છૂટા રાખવા નહિં

કારણ કે, વાળ ગૂંચવાઈ જાય છે અને તે સારૂં દેખાતું નથી. વાળ ગુંથીને કેટલાંક અંબોડા વાળે છે. અંબોડા બહુ સખ્ત ખેંચીને બાંધવો નહિ. તેમ કરશો તો માથાના વાળ ઉતરી જશે અને માથે ટાલ પડશે.

ચોકખાં કપડાં

કપડાં હંમેશાં ચોકખાં પહેરવાં. જેમને મેલાં કપડાં પહેરતાં જુઓ છો તેમને તમે ચાહો છો? મેલાં કપડાંવાળી છોકરી કે છોકરા કને કોઈને બેસવું ગમે નહિ. એવાં કપડાંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે, અને તેથી ઘણી વખત ભયંકર રોગ થાય છે. માટે, મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

તમે જે કપડાં પહેરો છો તે તમારા પરસેવા અને મેલને લીધે ગંદાં થાય છે; તેવાં કપડાં તમારે પાણીથી ધોઈ નાંખવાં; કેટલાક લોક કપડાંને સાબુ લગાડી ધુએ છે અને કેટલાક ચાર દિવસે ધોબીને ધોવા આપે છે. ગરીબ લોકો ધોબીને કપડાં કોઈ વખતજ ધોવા આપે છ. સાબુ લગાડીને તેઓ જાતે ધોઈ નાંખી તડકે સુકવ્યા પછી પહેરે છે. તમારે હાથે તમારાં કપડાં ધોઈ તમે પહેરો તોપણ સ્વચ્છ કપડાં દેખાય. તેવાં કપડાં જોઈને કોઈને તમારી સુગ આવતી નથી. સારાં માણસો તમને બોલાવે છે અને પાસે બેસાડવા લજવાતાં નથી.

પથારી

તમે રાત્રે પથારીમાં સૂવો છો. કેટલાક પથારી ઉપર ચાદર પાથરે છે અને કેટલાક પાથરતા નથી. જેઓ ચાદર પાથરતા નથી તેમની પથારી મેલી થાય છે. રાત્રે તાપને લીધે કોઈ કોઈ વખત પરસેવો થાય છે તે પથારી ચૂસે છે અને તેને લીધે મેલ વધતો જાય છે. પથારી દિવસે દિવસે બહુ મેલી અને વાસ મારતી લાગે

છે. આવી પથારીમાં રોગના જંતુઓ ભરાય છે, તેથી આપણને બિમારી થવા સંભવ રહે છે.

પથારી બગડે નહિ તેટલા માટે એના ઉપર ચાદર પાથરવી એ બહુ સારૂં છે. ચાદર આપણા સૂવાને લીધે મેલી તો થાય છે; પણ, દરરોજ અગર બે ત્રણ દિવસે તે ધોઈ નાખવી અને પાથરવી. એમ કરવાથી પથારી મેલી થતી નથી, અને હંમેશાં ચોકખી રહે છે. તેમ છતાં, પથારી બે ત્રણ દિવસે તડકે મૂકવી કે જેથી તેમાંથી વાસ નીકળી જઈ અગર પરસેવો સુકાઈ જઈ પથારી સ્વચ્છ થશે. મેલને લીધે થતાં માંકડ સૂનારને રાત્રે હેરાન કરે છે. તેમને હંમેશાં તપાસી દૂર કરી પથારી તડકે નાંખવી કે જેથી સંતાઈ રહેલા માંકડો દૂર થાય અગર તાપથી મરણ પામે.

મેલથી થતું નુકસાન

હવે તમે સમજ્યા હશો કે મેલ કેટલું બધું નુકસાન કરે છે. વાળ, ચામડી, દાંત, નખ, કપડાં અને પથારી મેલાં થવાથી કેટલી બધી હેરાનગતિ થાય છે! મેલથી ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઈ જાય છે, ગુમડાં થાય છે, વાળની લટ બાઝી જાય છે, દાંત વાસ મારે છે, નખમાં દરદ ઉભું થાય છે, કોહ લાગે છે, કપડાં દુર્ગંધ મારે છે, પથારીમાં જંતુઓ ઘર કરે છે અને કેટલીક વખતે ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થઈ કેટલાંક માણસોને મરણ પમાડે છે.

સારાં માણસો મેલ કદી થવા દેતા નથી અને મેલ થાય છે કે તરત તેને દૂર કરવા મહેનત કરે છે. સારાં માણસો મેલાં માણસોથી દૂર રહે છે.

મેલ માણુસનો ભયંકર દુશ્મન છે. તે ધીમે ધીમે એકઠો થઈ માણુસને બહુ નુકસાન કરે છે. તેથી દરેક છોકરા છોકરીએ મેલ માલૂમ પડે કે તરત તેને દૂર કરવા ચૂકવું નહિ.

ઓરડો ચોકખો રાખવાની રીત

ઘર પણ હંમેશાં ચોકખું રાખવું. ઘરના જે ઓરડામાં દાખલ થઈએ તે તદ્દન સાફ અને સ્વચ્છ જોઈએ. ઓરડામાં એકજ જગ્યાએ બધો સામાન ગોઠવવો નહિ. તેમ કરવાથી ઓરડામાં એક મોટો ઢગલો દેખાય તે બહુ ખોટું લાગે. ઓરડામાં બધી વસ્તુઓ યોગ્ય રીતે સફાઈથી ગોઠવવી. ગોઠવણ એવી રાખવી કે દરેક વસ્તુવાળી જગ્યા સાવરણીથી દરરોજ સાફ થઈ શકે. થોડે થોડે છેટે સામાન ગોઠવ્યો હોય તો સાફ કરતાં ફાવે. ઓરડાના ખૂણાઓથી થોડે અંતરેથી ચીજો મૂકવી. ખૂણાઓ હંમેશાં સાફ રાખવા. મોટી પેટીઓ પગવાળી ન હોય તો ઈંટો અગર પાટલાઓ ઉપર મૂકવી કે જેથી તેમની નીચે રહેલો કચરો વાળી શકાય. દરરોજ ઓરડો સહવાર સાંજ સાફ કરવો જોઈએ.

ખિચોખીચ સામાન મૂકશો તો ત્યાં કચરો એકઠો થશે. વીંછી, કાનખજુરા, વગેરે ત્યાં ભરાઈ રહે છે અને વખતે રહેનારને ડંખ દે છે.

ઓરડાને છત હોય તો તે પણ સાત સાત દિવસે વાંસ સાથે સાવરણી બાંધી સાફ કરવી. તેમ કરવાથી જાળાં બાઝશે નહિ. જો છતને બદલે છાપરૂં હોય તો દર ચાર દિવસે તેને અંદરથી સાફ રાખવું. આવી રીતે સાફ રાખવાથી તેમાં જાળાં બાઝતાં નથી અને જંતુઓ તેમજ ડંખે એવાં નાનાં પ્રાણીઓ ભરાઈ રહેતાં નથી.

આવી રીતે ઓરડો સાફ રાખશો, તો તમને પહેલું તો ત્યાં બેસવું ગમશે; બીજું, દરરોજ થોડી મહેનતે ઓરડો સ્વચ્છ રહેશે; ત્રીજું, જંતુઓનો ત્રાસ લાગશે નહિ; ચોથું, કચરો એકઠો થશે નહિ; પાંચમું, દુર્ગંધ મારશે નહિ; છઠ્ઠું, બિમાર પડવાનો સંભવ ઓછો રહેશે; અને સાતમું તંદુરસ્તી સાચવી શકાશે.

ખોરાક

ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. બધી જાતના ખોરાક તેવા નથી. તેના બે પ્રકાર છે. (૧) આપણને તંદુરસ્ત બનાવે એ ખોરાક સારો ગણાય છે. (૨) જે ખોરાક ખાધાથી આપણને બિમારી આવે તે નડે તેવો ખોરાક ગણાય છે. સાધારણ રીતે નડે તેવો ખોરાક નીચે મુજબનો ગણાય છેઃ—

(અ) કાચો ખોરાક.
(બ) બળી ગયેલો ખોરાક.
(ક) કોહી ગયેલો ખોરાક.
(ડ) બહુ વાશી ખોરાક.
(ફ) ભારે ખોરાક.

પહેલી ચાર જાતનો ખોરાક નડ્યા વગર રહેતોજ નથી. એથી જઠર બગડે છે અને આખરે રોગ ઉભો થાય છે. છેલ્લી જાતનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પચે તેટલોજ લીધો હોય તો નુકસાન કરતો નથી.. વધારે લઈ અપચો થવાથી બિમારી લાવે છે.

ફળ ઘણી જાતના હોય છે. જેવાં કે કમરખ, કેળાં, નારંગી, સફરજન, ચિકુ, કેરી, લીંબુ, જાંબુ, જમરૂખ, દ્રાક્ષ, દાડેમ વગેરે. આ બધાં ફળો કાચાં ખાવામાં આવે તો શરીરને

નુકસાન કરે છે. યોગ્ય રીતે પાકેલાં ફળ ખાઈએ તો શરીરને ફાયદો કરે છે.

કાચાં અથવા બગડેલાં ફળ

નાની છોકરીઓ અને છોકરાઓને કાચાં ખાટાં ફળ ખાવાં ગમે છે, અને તેઓ આખરે માંદા પડે છે. તેથી તમારે કાચાં ફળ કદી ખાવાં નહિ, તેમ કોઈને ખાવાં પણ દેવાં નહિ. પાકાં ફળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તે હદમાં રહી ખાવાથી શરીરને ગુણ કરે છે. ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ કે જે કોહવવાની તૈયારીમાં છે તે ખાવાથી હેરાન થવાય છે. તેવાં ફળમાં જંતુઓ હોય છે. તેઓ આપણા જઠરમાં જઈ નુકસાન કરે છે. કેટલીક વખત તમે બોર, જમરૂખ, જાંબુ, વગેરે ફળમાં ચેળો જુઓ છો. એવાં બીજાં ઘણા જંતુઓ વધારે પાકી ગયેલાં ફળમાંથી નીકળે છે. માટે એવાં ફળ તમારે કદી વેચાતાં લેવાં અગર લાવવાં નહિ.

ઉતાવળથી ખાવામાં રહેલું જોખમ

જ્યારે તમે ખાવા બેસો ત્યારે ઉતાવળે ખાવું નહિ. જે માણસો ઉતાવળે ખાય છે તેમને બરાબર પચતું નથી. પહેલા વહેલાં જ્યારે તમે મ્હોંમાં કોળીયો મૂકો ત્યારે દાંતનો ઉપયોગ બરાબર કરજો. દાંતથી તે ખોરાક સારી રીતે ચાવવો. જેમ પાતળો લાહી જેવો ખોરાક તમારા મ્હોંમાં થૂંકને લીધે થશે તેમ તમને ફાયદો થશે. જ્યારે લાહી જેવો થયેલો ખોરાક મીઠો લાગે ત્યારે મ્હોંમાંથી તેને ગળે ઉતારી દેવો. એવો ખોરાક પેટમાં પચવાને અઘરો પડતો નથી. જો તમે ખોરાક થોડો ચાવી નાના નાના કકડાવાળો ગળી જશો તો તમારા જઠરને તમે ગળેલા કકડાનો ઝીણો લાહી જેવો ખોરાક બનાવવો

પડશે. જે કામ દાંતે કરવું જોઈતું હતું તે હવે પેટને કરવું પડે. પગનું બધું કામ કંઈ હાથથી થઈ શકે નહિજ; તેવીજ રીતે દાંતનું જે કામ હોય છે તે કંઈ પેટથી બરાબર રીતે થઈ શકે નહિ. જ્યારે જઠરથી તે ગળી ગયેલા કકડાનો મેદો થતો નથી ત્યારે તેમાં ચૂંક મારે છે. કદાચ ઉલટી પણ થાય. માટે, ખોરાક હંમેશાં મ્હોંમાં બરાબર ચાવીને ખાવો. જમતી વખતે ઉતાવળ બિલકુલ કરવી નહિ.

હદ ઉપરાંત ખાવામાં રહેલું જોખમ

આપણે યાદ રાખવું કે ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવો નહિ. થોડું થોડું દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવું એ સારૂં છે; પણ, એકકી વખતે ઘણું ખાઈ લેવું એ તો નુકસાન કર્યા વગર રહે નહિ. કેટલાંક છોકરાં જમવા બેસે છે ત્યારે પોતે પચાવી શકે તેથી પણ વધારે ખાય છે. જમ્યા પછી પેટ તસતસે છે, બહુ ખેંચાય છે અને તેમને એટલી બધી અકળામણ થાય છે કે તરત ઉલટી કરી નાંખે છે. આટલું બધું કદીયે ન ખાવું. હમેશાં પચે એટલો ખોરાક લેવો. સારૂં જમવાનું હોય ત્યારે પણ રીતસર ખોરાક લેવો. નિયમિત રીતે અમુક પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી.

હદ ઉપરાંત ખાશો તો બિમાર પડશો. તમારાં માબાપને તમે હેરાન કરશો. તે બિચારા ડાકટરને તો બોલાવશેજ, પણ તમારી આવી ભૂલથી તમે હેરાન થાઓ છો, અને કોઈ વખતે ભયંકર રોગના તમે ભોગ થઈ પડી મરણ પામો છો. આવાં જોખમમાંથી બચવા માટે બધાયે પોતાથી પચાવાય તેટલો ખોરાક ખાવો અને તે પણ સારી રીતે ચાવીને.

પીવાની વસ્તુઓ

પાણી

પીવામાં હંમેશાં ચોકખું પાણી વાપરવું જોઇએ. ચોકખું પાણી એટલે જે વાસ ન મારે, જેમાં કચરો ન હોય, જેની નીચે કચરો ઠરેલો પણ ન ન દેખાય અને જેને રંગ ન હોય તે પાણી. ચોકખાં પાણીમાં સ્વાદ પણ હોતો નથી. જે પાણી નરી આંખે સ્વચ્છ દેખાય પણ દુર્ગંધ મારે તે સ્વચ્છ ગણી ન લેવાય. તેવું પાણી પીવાથી રોગ થાય. જે પાણીનો સ્વાદ મીઠો, ખારો, કસાણો કે તુરો લાગે તે પાણી પીવામાં નહિ વાપરવું. કચરાવાળું તો પાણી પીવાયજ નહિ. પાણી ગાળીને ભરી રાખવું. તે બરાબર ઢાંકવું કે તેમાં કચરો કે ધૂળની રજકણો પડે નહિ.

ચોકખું દૂધ

જેમ ચોકખું પાણી પીવાની જરૂર છે તેમજ દૂધ પણ ચોકખું પીવું જોઇએ. તરતનું તાજું દોહેલું દૂધ પીવું એ ફાયદો કરે છે. તેમાં પણ આંચળના વાળ અને મેલ ભળી જવા સંભવ છે. ઉપરાંત, બહારના કેટલાક જંતુઓ પણ તેમાં પ્રવેશ કરે છે. દૂધ ચોકખું કરવા આપણે તેને ગરમ કરવું જોઈએ. ઉકળે તેટલું ગરમ કરવું કે જેથી અંદરના જંતુઓનો નાશ થાય. દૂધને પણ ગાળી નાખવું. તેથી અંદર રહેલો કચરો દૂર થઈ જશે. વાસ મારતું દૂધ પીવું નહિ. તેમજ વાશી દૂધ પીવામાં વાપરવું એ યોગ્ય નથી. ચોકખું દૂધ પીવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. કેટલીક વખત દૂધ વેચનાર દૂધમાં પાણી રેડી વેચે છે. એવું દૂધ પુષ્ટિકારક નિવડતું નથી.

પીવાના પાણીનાં વાસણની સંભાળ

પાણી અગર કંઈ પણ વસ્તુ પીવી હોય તો તે સ્વચ્છ અને ચોકખાં વાસણમાં રાખવી. પાણી ગાગર, ઘડો, ગોળી વગેરેમાં આપણે ભરી રાખીએ છીએ. હવે જે ગોળીમાં હંમેશાં પીવાનું પાણી ગાળતા હોઈએ તેની સંભાળ રાખવી જરૂરનું છે. દરરોજ નવું પાણી તેમાં ગાળતી વખતે તેને અંદરથી અને બહારથી સાફ ધોઈ નાંખવી જોઇએ. તેમ નહિ કરીએ તો થોડાજ દિવસમાં ગોળીની અંદર, તળીએ તેમજ આજુબાજુ હાથ લગાડશો તો ચીકાશવાળો મેલ બાઝેલો લાગશે. તે મેલ ત્યાં રહેવાથી શરીરને નુકસાન કરે તેવા જંતુઓ પેદા કરે છે. આ કારણને લીધે ગોળી અંદરથી તો ખાસ કરીને અને બહારથી બરાબર ચોકખી રાખવી. દર ચાર દિવસે તેને ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખવાનો રિવાજ બહુ સારો છે.

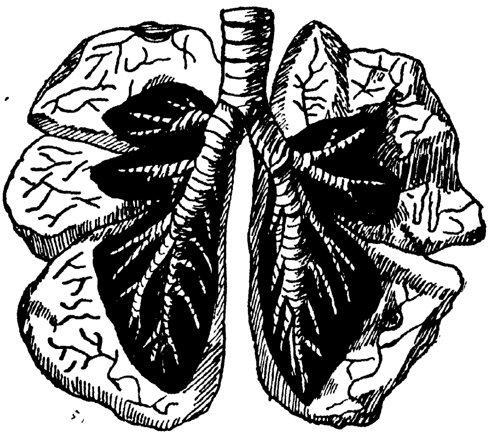
જેમ ગોળીને સાફ રાખવાની જરૂર છે તેમ બીજાં વાસણો કે જેમાં પીવાનું અગર ગાળેલું પાણી ભરી રાખવામાં આવ્યું હોય તેમને પણ સાફ રાખવાં જોઈએ. તેમને માંજવાં જોઇએ અને ત્યારબાદ બરાબર ધોઈ નાંખવાં.

દર્શન ૩ (ચોથા ધોરણ માટે)

હવા

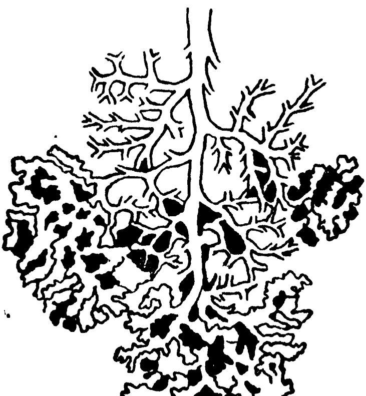
ફેફસાં અને તેમનો ઉપયોગ

ફેફસાં વિષે તમે થોડું ત્રીજા ધોરણમાં શિખી ગયાં છો. હવે કંઈ વધારે શિખશો.



ફેફસાં (આકૃતિ ૧૨)

સામા પાના ઉપરનું ચિત્ર તપાસેા. જુઓ આ શ્વાસનળી. નસકેારાં માર્ગે જે હવા લઈએ છીએ, એ આ શ્વાસનળીમાં પહેલી જાય છે. આ શ્વાસનળીનાં બે ભાગ થાય છે, અને દરેક ભાગ દરેક ફેફસાંમાં જાય છે એ તમે ચિત્રમાં જોઈ શકેા છેા. એટલે હવે તમે સમજી શકશેા કે શ્વાસનળીના બે ભાગ માર-ફત હવા ફેફસાંમાં જઈ શકે છે. તમે વાદળી તેા જોઈ હશે. ફેપૂસાં લગભગ તેનાં જેવાં છે. વાદળીમાં જેમ બહારથી છિદ્રો દેખાય છે તેમ ફેફસાંમાં પણ હેાય છે. વાદળીનાં છિદ્રોમાં પાણી ભરાય છે તેજ પ્રમાણે ફેફસાંનાં છિદ્રોમાં હવા જાય છે.



ફેફસાંનાં છિદ્રોની સાથે લેાહીથી ભરેલી ઝીણી નળીએા જોડાયલી હેાય છે. તે નળીઓને નસ-કેારાં માર્ગે હવા લાગે છે; એટલે, તેમાં ફરતાં લેાહીમાં હવામાં રહેલેા પ્રાણવાયુ મળી જાય છે. લેાહીમાં પ્રાણવાયુ મળ-વાથી તે સ્વચ્છ થાય છે અને નળીના બગડેલાં લેાહીમાંથી અસ્વચ્છ વાયુ ફેફસાંના હવાકેાષેા (આકૃતિ ૧૩) છિદ્રો વાટે નસકેારામાં થઈ બહાર જાય છે. શ્વાસેાચ્છ્વાસની ક્રિયા હરઘડીયે ચાલુ રહે છે. એક નસકેારામાંથી હવા જાય છે અને બીજા નસકેારા

માટે કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ (એક જાતનો ખરાબ વાયુ) બહાર નીકળી જાય છે. ફેફસાં લોહી ચોકખું બનાવવાનું કામ કેવી રીતે કરે છે તે ઉપરની હકીકતથી સમજાયું તો હશે. જેમ ચોકખી હવામાં વધુ હરીએ ફરીએ તેમ ફેફસાંમાં ચોકખી હવા ભરાઈ લોહીને સ્વચ્છ કરતી જાય છે.

હવાની આવજા આપણા ઘરમાં હવા દરેક જગ્યાએ છે. હવાની આવજા આપોઆપ થયા કરે છે. પવન વાવાથી પણ હવા આમ તેમ હડસેલાયા કરે છે. ઘરમાં પણ બહારની સ્વચ્છ હવા આવે છે. ઘરમાં રહેલી હવા નસકોરાં વાટે બહાર કાઢેલા કારબોનિક ઍસિડ ગૅસને લીધે બગડવા સંભવ હોય છે. એ અસ્વચ્છ વાયુ દરેક પળે ઘરમાં આવતી તાજી હવાને લીધે આપણા ઉપર કંઈ અસર કરી શકતો નથી. ઉપરાંત, એ ગૅસ દિવસે ઝાડપાનને બહુ ઉપયોગી હોવાથી હવામાં મોટા જથ્થામાં એકઠો થઈ શકતો નથી. જો હવાની આવજા ન થાય તો ઘરમાં રહેનાર માણસને ઘણું નુકસાન થાય. બારીઓ બારણાં બંધ કરી હવાની આવજા અટકાવો તો જ્યારે તમે પાછા થોડો વખત પછી ઉઘાડો ત્યારે તેમાં ઘેરાયલી હવા શ્વાસમાં લેવી પસંદ પડતી નથી. એ હવા કારબોનિક ઍસિડ ગૅસથી ભરેલી છે; એટલે એમાં લાંબો વખત કોઈ માણસ રહે તો મરણ પામે અને શ્વાસમાં થોડો સમય પણ તે લે તો રોગ લાગુ પડે. આથી બંધ કરેલા ઘરમાં બારણાં ઉઘડતાંની સાથે એકદમ જવું નહિ. તેમાંથી હવા બહાર નીકળી જાય એટલા માટે પાંચ સાત મિનિટ બહાર થોભવું અને પછી અંદર જવું. ઘરમાં બારીબારણાં હવાની

આવજા માટેજ છે; માટે તેમને યોગ્ય રીતે ઉઘાડાં રાખી ઘરમાં છૂટથી હવા આવવા અને જવા દેવી.

સૂવાના ઓરડામાં બધાં બારીબારણાં બંધ રાખવાં નહિ. જો તેમ નહિ કરશો, તો ઓરડાની હવા તાજી હવા નહિ આવવાને લીધે તેમજ નાક વાટે કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ બહાર નીકળવાને લીધે હાનિકર્તા થશે. રાતે સૂતી વખતે બધાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં એ પણ અયોગ્ય છે. તેથી શરીરને શરદી થાય છે. શરીર ઉપર સીધો પવન આવે એવી રીતની પથારી પાથરવી નહિ. એકાદ બે બારી હંમેશાં ઉઘાડી રાખવી કે જેથી હવાની આવજા રાત્રે પણ તે ઓરડામાં સારી રીતે થઈ શકે.

સૂતી વખતે માથે મ્હોંઢે ઓઢીને સૂવું એ નુકસાન કરે છે. માથા સુધી ઓઢવાને લીધે તાજી હવા શ્વાસમાં જઈ શકતી નથી. પણ ઉલટી જે ખરાબ હવા નસકોરાં વડે બહાર નીકળે છે તેજ પાછી શ્વાસમાં જાય છે. આવી અશુદ્ધ હવાનાં ઘણાં જોખમો છે.

અશુદ્ધ હવાનાં જોખમો

(૧) માથું દુઃખે છે; (૨) સહવારે ઉઠીએ ત્યારે આખે શરીરે બેચેની લાગે છે; (૩) ઊંઘ્યાથી આરામ મળવો જોઈએ તે આરામ ખરાબ હવામાં સૂવાથી મળી શકતો નથી; (૪) કારબોનિક ઍસિડ ગૅસ હવામાં વધુ થઈ જવાથી રોગ પેદા થાય છે; (૫) ખમાય તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં તે ગૅસ ત્યાં એકઠો થાય તો કદાચ ગુંગળાઈ મરી જવાય છે.

આવાં જોખમમાંથી બચવાને સારૂ માથે મ્હોંઢે ઓઢીને સૂવું નહિ. માથા સુધી ઓઢવું હોય તો નાક તો બહાર રાખવું.

ઓરડો બંધ રાખીને સૂવાથી પણ અશુદ્ધ હવાનાં જોખમો માથે લેવાં પડે છે. તેના ખરાબ પરિણામમાં સપડાઈ ન જવાય માટે માટે શુદ્ધ હવાની આવજા ઘરમાં તેમજ સૂવાના ઓરડામાં થાય તેની સાવચેતી રાખવી.

પાણી

પીવાના ચોકખાં પાણી વિષે તમને આગળ શિખવવામાં આવ્યું છે. જે પાણી વાસ ન મારે, કચરા વગરનું હોય, અને સ્વાદરહિત હોય તે ચોકખું પાણી કહેવાય. હવે તે વિષે વધુ કહેવા માંગું છું.

પાણી અશુદ્ધ થવાનાં કારણો

આપણને પાણી કુવા, તળાવ, ટાંકાં, વાવ, ખાડી, અને નદીઓમાંથી મળે છે. કેટલી વખતે ઝરણ માંથી પણ મળે છે. આ પાણી ચોકખું હોય છે એમ હંમેશાં બનતું નથી. કુવા, તળાવ, ટાંકાં અને નદીના પાણીમાં પણ મેલ હોય છે. જે કુવાનું પાણી ચોકખું હોય તેના થાળા આગળ કપડાં ધોવામાં આવે, વાસણ માંજવામાં આવે, તો તે બધો કચરો અને મેલ કુવાના પાણીમાં જઈ પાણી બગાડે છે. તળાવ તથા નદીનું પાણી તેવીજ રીતે બગડે છે. ઢોર નહાતાં હોય, કપડાં ધોવાતાં હોય, લોકો નહાતાં હોય, તેવી જગ્યાએથી પીવાને માટે પાણી લેવું નહિ. વળી કુવા, વાવ, તળાવ આગળ ઝાડો હોય છે ત્યારે તેમનાં પાંદડાં ખરી આ જળાશયોનાં પાણીમાં પડે છે; તેથી, તેમાં કોહવાણ થાય છે અને અંતે પાણી વિકારવાળું બની રહે છે. આવું પાણી લીલ અને શેવાળને લીધે અસ્વચ્છ થઈ રહે છે.

નદી તેમજ તળાવનાં પાણીમાં બીજો ઘણો મેલ ભળે છે. તેમની નજીકમાં લોકો દિશાએ (ઝાડે ફરવા) જાય છે. ચોમાસામાં એ બધું પાણીમાં ખેંચાઈ આવે અને પાણી બગાડે છે. મૃત મનુષ્યો બાળીને થયેલી રાખ નદીનાં પાણીમાં નાંખી દેવામાં આવે છે તે પણ પાણી અશુદ્ધ કરે છે. જાનવરો તેમાં પાણી પીવા આવે છે અને ત્યાંજ મળમૂત્ર કરી પાણી વિકારવાળું બનાવે છે. આવી ઘણી રીતે પાણી જળાશયોમાં રોગકર્તા થાય છે. આવાં પાણી પીવાથી મરડો, અતિસાર, ખસ, ખરજવાં, દાધર અને તાવ લાગુ પડે છે.

શુદ્ધ પાણી રાખવાના ઉપાયો

કુવા અને વાવ સ્વચ્છ રાખવાં એ આપણી ફરજ છે. તેમાંનું પાણી કોઈ રીતે બગડે નહિ તે માટે બહુ પાસે ઝાડ વગેરે ઉગાડવાં નહિ, તેમજ તે ઉપર ઝાડ ઝઝુમી રહેવાં ન જોઈએ. કુવાના થાળા ઉપર કપડાં ધોઈ કે વાસણ માંજીને ગંડવાદ થવા દેવો નહિ. ચામડીના રોગવાળા માણસના હાથ પગ ત્યાં ધોવડાવવા નહિ. ત્યાં નહાવું નહિ. તેની આસપાસ થોડી જગ્યામાં છો અને રેતી નાંખવી. તેની બહુ પડોશમાં પિશાબખાનાં કે જાજરૂ કે ગટરો ન હોવી જોઈએ. તેમાં એકઠો થયેલો કચરો થોડે થોડે વરસે ગળાવી નાંખવો.

તળાવની પડોશમાં દિશાએ જવું નહિ. જે તળાવનું પાણી લોકોના પીવામાં વપરાતું હોય તેમાં ઢોર વગેરેને પાણી ન પાવું. તેમાં કપડાં ધોવાંજ નહિ. તળાવનું પાણી બને ત્યાં સુધી પીવા માટે ન વાપરવું; કારણ, તેમાં પાણી ઘણાં કારણોને

લીધે બગડવાનો સંભવ રહે છે. ઉપરાંત, પાણી સ્થિર રહે છે એટલે મળ વગેરે તેમાંજ રહી ઠરી જાય છે.

નદીનું પાણી બનતા લગી ચોકખું રહી શકે છે. તેમાં મોટી નદીમાં ખાસ કરીને. કારણ કે, જે બગાડો નદીમાં થયો હોય છે તે વહેતાં પાણીને લીધે ઘસડાઈ જઈ કિનારે ઠરી જાય છે અને અંદરનું પાણી નિર્મળ બની રહે છે. નાની નદીઓમાં પાણી બગડવાનો સંભવ રહે છે. જ્યાં હેઠાણનો ભાગ હોય ત્યાં ઢોરને પાણી પાવું અને ત્યાં કપડાં ધોવા માટે નક્કી કરવું. નદીનો ઉપલાણ અગર ઉપર વાસનો ભાગ હોય ત્યાંથી પીવાનું પાણી વાપરવું. ત્યાં કોઈને ગંદકી કરવા દેવી નહિ.

ઘરમાં ભરી રાખેલું પાણી ગંદું થવા સંભવ છે. જેઓ બેદરકાર હોય છે તેઓ પોતાનાં ઘરમાં ભરી રાખેલાં પાણીની કાળજી લેતા નથી. ઘરમાં આપણે બેડાં, ગોળી અને ટાંકલીઓમાં પાણી ભરી રાખીએ છીએ. બેડાં અને ગોળી બરાબર સાફ કર્યા વગર પાણી ભરી રાખવામાં વાપરીએ તો પાણી મલીન થાય છે. હંમેશાં ધાતુનાં વાસણો માંજીને બરાબર ધોઈને પાણી ભરવામાં વાપરવાં. તેમને દરરોજ બહાર તેમજ અંદરના ભાગમાં ધ્યાનપૂર્વક સાફ કરવાં. પાણી ભર્યા પછી વાસણો ઉઘાડાં રાખવાં નહિ. ઉઘાડાં રાખીએ તો કચરો પડે. વાશી અને તાજું પાણી એકઠું કરવું નહિ.

જે ઘરોમાં ટાંકલીઓ છે તેને બરાબર અંદરના ભાગે સાફ કરી પાણી ભરી રાખવું. તેમાં પણ વાશી અને તાજું પાણી એકઠું થવા ન દેવું. દરરોજ વપરાશ પછી ટાંકલી ફરી ભરવી.

અંદર પાણી રહ્યું હોય અને તેમાં વધુ પાણી દરરોજ રેડયા કરીએ તો તેમાં પોરા (જંતુઓ) પડે છે જે આપણને નુકસાન કરે છે.

પાણી શુદ્ધ કરવાની રીત

અશુદ્ધ પાણીને શુદ્ધ કરવાની જુદી જુદી રીત છે. (૧) ફક્ત કચરાવાળું હોય તો તેને જાડા કકડાથી ગાળીને સાફ કરી શકાય છે. (૨) કેટલીક વખતે પાણી નીચે પ્રમાણે સાફ કરવું પડે છે. એક માટીની ગાગરને તળીએ થોડાં બારીક છિદ્રો પાડી તેમાં કોલસા અને રેતી અડધી ભરાય ત્યાં સુધી રાખવાં. એક બીજી ગાગરમાં પાણી લેવું અને તેની નીચે એક બારીક વેહ રાખી તેને કોલસા અને રેતીવાળી ગાગરપર મૂકવી અને એક ત્રીજી ખાલી ગાગર છેક નીચે બેઠક ઉપર ગોઠવવી. ઉપલી ગાગરનું પાણી બારીક છિદ્રમાં થઈ વચલી ગાગરમાં જશે અને ત્યાં રેતી અને કોલસાની મદદથી સ્વચ્છ થઈ નીચલી ગાગરમાં ટપકશે. તે પાણી પીવા લાયક બનશે. આ રીતે સાફ કરવા કેટલાક લાકડાની ઘોડી બનાવી વાપરે છે. જો ગાગર ઉપર ઢાંકણ રાખે તો ઢાંકણમાં પણ છિદ્રો પાડવાં કે જેથી પાણી નીચેની બે ગાગરમાં ટપકી શકે. (૩) અશુદ્ધ પાણીને ગરમ કરી શકાય છે. એથી તેમાં રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે. (૪) આઠ શેર મેલાં પાણીમાં એક રૂપિઆભાર ફટકડી નાંખવાથી સ્વચ્છ પાણી ઉપર રહી કચરો નીચે ઠરી જાય છે. (૫) પાણીમાં **પરમેનગેનેટ પોટાશ** મેળવી ચોવીસ કલાક પછી વાપરીએ તો પાણી શુદ્ધ થાય છે. પાણી સહેજ રાતું થવા માંડે કે તે ન નાંખવું. તે પાણી તરત પીવા માટે વાપરવું નહિ. ચોવીસ કલાક પછીજ વાપરવું. મોટા જથ્થામાં

પાણીને જંતુઓથી મુક્ત કરવું હોય ત્યારે **પરમેનગેનેટ** ખાસ વપરાય છે. ગામમાં રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય છે ત્યારે ખાસ તે કુવાના પાણીમાં નાંખવામાં આવે છે. તેમ કરવાથી પાણી વિષે શંકા રહેતી નથી.

પાણીનો ઉપયોગ

પાણીનો ઉપયોગ જેમ પીવામાં કરીએ છીએ તેમજ ઘણી વસ્તુઓ ચોકખી કરવામાં પણ કરીએ છીએ.

પહેલું તો આપણું શરીર આપણે પાણી વડે ચોકખુ રાખીએ છીએ. તે વડે આંખો ધોઈએ છીએ, મ્હોં સાફ કરીએ છીએ, અને આખું શરીર દરેક પ્રકારે સાફ રાખી શકીએ છીએ.

બીજું, શરીર ઉપર પહેરવાનાં કપડાં આપણે તે વડે ચોકખાં રાખી શકીએ છીએ. આપણે કપડાં ઘેર ધોઇએ કે ધોબીને ત્યાં ધોવા આપીએ તો પણ પાણી સિવાય તે કોઈ જગ્યાએ સાફ નજ થાય.

ત્રીજું, શરીરને પોષણ આપી વધારનાર ખોરાક છે. ખોરાક તૈયાર કરવા વાસણોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. એમને હંમેશાં પાણી વડેજ સ્વચ્છ રાખી શકાય છે.

ચોથું, ઘરમાં ચોકડી, જાજરૂ અને રસોડામાંથી થતી ગંદકી એના પુષ્કળ ઉપયોગથીજ દૂર કરી શકાય છે.

પાંચમું, શહેરોમાં ગટરો અને કેટલાક રસ્તા પાણી વડેજ સ્વચ્છ રહી શકે છે.

ખોરાક

મનુષ્યના શરીરને હંમેશાં ઘસારો પહોંચ્યાજ કરે છે. ઘસારાના પરિણામે શરીર નબળું ન પડે તેથી

ઉપયોગી તત્વો ખોરાક લેવાની ખાસ જરૂર છે. જે ખોરાકમાં

પ્રોટેઇન,* કાંજી અને ચરબી પ્રમાણુસર હોય તે વિશેષ ફાયદાકારક છે. દાળમાં પ્રોટેઈનનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે અને તે શરીરના ઘસારા માટે મઝાનું તત્વ છે. શાક ભાજીમાં કાંજી અને ખાંડના તત્વો છે. તે પણ શરીર પોષણ માટે જરૂરી છે. ઘી અને દૂધમાં ચરબી હોય છે. તે શરીરમાં ગરમી કાયમ રાખે છે. હંમેશાં એવો ખોરાક લેવો કે જે મહેનતને લીધે પહોંચતાં ઘસારાને પહોંચી વળે અને શરીરમાં ગરમી કાયમ રાખે.

નાનાં બાળકોને ખોરાક બે હેતુસર જોઈએ છે. એક તો શરીરને પડતા ઘસારાને પહોંચી વળવા અને બીજો હેતુ તેમને દરરોજ શરીરે વધવા માટેનો છે. શરૂઆતમાં બાળકને દૂધ મઝાનું પોષણ આપે છે. તેમાં માણસને જોઈતા ખોરાકના લગભગ બધાં તત્વ સમાયલાં હોય છે. જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેને યોગ્ય રીતે વધુ ખોરાક આપતા જવું. યોગ્ય ખોરાક પચાવી શકાય તો શરીરમાં તંદુરસ્ત લોહી બને છે અને તે જાતનું લોહી મનુષ્યને દરેક રીતે ઉપયોગી છે.

હવે તમે સમજી શકશો કે શરીરને અમુક ઉમ્મર સુધી વધવા માટે, તેને કામ કરતું રાખવા માટે અને તેના ઘસારાને પહોંચી વળવા માટે તંદુરસ્ત લોહી બનાવવા ખાતર યોગ્ય ખોરાકની જરૂર છે.

યોગ્ય ખોરાકમાં આ **તત્વો** હોય છે. (૧) ચરબી, (૨) પ્રોટેઈન (૩) ખાંડ (૪) ક્ષાર અને (૫) પાણી.

---

*પ્રોટેઈનમાં નાઈટ્રોજન, પ્રાણવાયુ અને કારબનનાં તત્વ છે. તે સ્નાયુને પોષે છે.

ખોરાક જુદી જુદી જાતનો હોઈ શકે છે. દેશ અને લોકોના રીત રિવાજ ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે.

ખોરાકની જાત કેટલાક લોક **માંસાહારી** છે એટલે માંસ વગેરેનો મોટે ભાગે ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરે છે. કેટલાક **શાકાહારી** છે. શાકાહારી અનાજ અને શાક-ભાજીનો મોટે ભાગે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

જેઓ અનાજ અને શાકભાજી ઉપર નિર્વાહ ચલાવે છે તેઓએ તેમની જાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. કેટલાક ફક્ત ખીચડી અને શાક ખાઈ ચલાવે છે, તો કેટલાક રોટલા અને છાશ ખાઈને પોતાનું જીવન ચલાવે છે. કેટલાક દાળ, ભાત, શાક, રોટલી હંમેશાં લે છે. કેટલાક શ્રીમંત વર્ગના ગૃહસ્થોનાં ઘરમાં કાંઈ કાંઈ મિષ્ટાન, જેવાં કે, બિરંજ, શીરો, કંસાર, લાડુ વગેરે ખોરાકમાં વપરાય છે.

કેટલાક ખોરાક ભારે હોય છે અને કેટલાક હલકા હોય છે. ભારે ખોરાક પચવવો મુશ્કેલ છે અગર ઘણે લાંબે વખતે પચી શકે છે. હલકો ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે છે. ભારે ખોરાકમાં ઘી અને ખાંડનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શીરો, પૂરી બિરંજ, લાડુ, પકવાન, જલેબી, પૂરણપોળી, બાસુદી, શિખંડ, દૂધપાક; ઉપરાંત, તેલમાં તળેલી કેટલીક વસ્તુઓ જેવાં કે ભજીઆં, ખમણ ઢોકળાં વગેરે ભારે ખોરાક ગણાય.

હલકો ખોરાક જેવો કે રોટલા, છાશ, ખીચડી, અને કઢી; દાળ, ભાત, રોટલી અને શાક, રીતસર નિયમિત રીતે લેવામાં આવે તો જલદી પચી જાય છે.

હંમેશાં હલકો ખોરાક પસંદ કરવો. તેથી રોગ થતો નથી અને શરીર મજબુત રહે છે.

દરેક જાતનો ખોરાક માણસને ઉપયોગી છે. દેશનાં હવા પાણી ઉપર તે મુખ્યત્વે આધાર રાખે છે.

ઉપયોગિતા કોઈ પણ માણસ પોતાને માફક આવતા ખોરાકનો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે તો તે તંદુરસ્ત રહે છે. કેટલાક માણસો જેને બેસી રહી કામ કરવાનું હોય છે તેમને થોડો ખોરાક જોઈએ છે, અને જેઓને હરવા ફરવાનું અગર તો મજુરી કરી કામ કરવાનું હોય છે તેમને ખોરાક વધારે જોઈએ છે. સૌએ પોતાને રૂચે અને પચે એટલો ખોરાક લેવા પાડવી.

ખોરાક પકાવવાને વાસણોની જરૂર છે. તે વાસણો હંમેશાં ચોકખાં રાખવાં. ખોરાક વપરાઈ રહ્યા પછી

વાસણોની સફાઈ વાસણો માત્ર પાણીથી ધોઈને દૂર મૂકવાં નહિ. પાણી વડે ધોવાથીજ તે કંઈ સાફ થતાં નથી. તેમાં ચીકાશ રહી જાય છે. માટે વાસણોને પાણી અને માટી મેળવીને સારી રીતે માંજી નાંખવાં; માટી ચોકખી જોઈએ. રસ્તામાંથી ગમે ત્યાંથી માટી લેશો તો તેમાં જંતુઓ આવવાનો સંભવ છે. ચોકખી માટીથી માંજી ચોકખા પાણીથી બે ફેરા વીછળવાં એટલે કંઈપણ કચરો કે ચીકાશ રહેશે નહિ અને ફરી રસોઈમાં વાપરવા લાયક થશે.

ખોરાક તૈયાર થયા બાદ તેને બરાબર સાચવવો જોઈએ. ખાટી વસ્તુ હોય તેને કાચના અગર કલાઈ

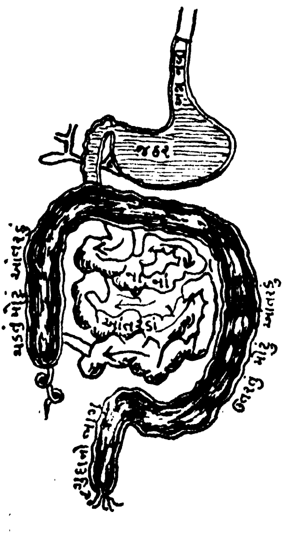
ખોરાકની સાચવણી દીધેલાં વાસણમાં રાખવી. તેમ નહિ કરીએ તો તેમાં કાટ ચઢે છે અને ખાવાની વસ્તુ ઝેરી બને છે. ખાંડ કે ગોળથી બનેલી

ખોરાકની ચીજો ઉપર કીડી, મંકોડા ચઢે છે; માટે, જે વાસણમાં એવો ખોરાક હોય તેને દિવેલ બહારની બાજુએથી ચોપડવું. દરેક ખોરાકને ઢાંકી દેવો. જો તેમ નહિ કરશો તો તે ઉપર માખીઓ બણબણશે. એ માખીઓ ગમે ત્યાં જાય છે, બેસે છે અને રોગના જંતુઓ બહારથી ઉપાડી લાવે છે. તે આપણા ખોરાક ઉપર બેસે છે ત્યારે જંતુઓ ખોરાકને વળગી રહે છે અને તે ખોરાક ખાવાથી ખાનારને રોગ થાય છે. કોગળીઉં જેવો ભયંકર રોગ માખીઓના ચેપ લાગવાથીજ થાય છે. માણસોની સહેજ બેદરકારીને લીધે અસંખ્ય માણસો તેવા રોગમાં સપડાઇ જાય છે. આવા ત્રાસમાંથી બચવા ખોરાકની વસ્તુઓ ઢાંકી રાખવી. જે ખોરાક ઢાંકવાથી બગડી જાય તેને પતરાંની જાળીવાળાં ભંડારીઆમાં મૂકવાની ગોઠવણ રાખવી. તેથી અંદર હવા જશે અને ખોરાક પુગાઈ જશે નહિ.

કેટલીક જાતનો ખોરાક લાંબો વખત સારો રહી શકતો નથી. તેવો ખોરાક રાખી મૂકવો પડે તેટલો બધો કરવો નહિ. ઋતુના પ્રમાણમાં ખોરાક સારો રહેવાનો અગર બગડી જવાનો સંભવ છે. જે દાળ શાકભાજી સહવારમાં રાંધેલાં શિયાળામાં સાંજે બગડતા નથી તે ઉનાળામાં સાંજે બગડી જાય છે. સૌથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે રાંધેલું કોઈ પણ જાતનું ધાન્ય સાંજને માટે બચે એમ કરવું નહિ. સાંજે બધું તાજું તૈયાર કરી લેવું. બચે તોપણ સાંજ સુધીમાં તે બગડેલું માલૂમ પડે કે તરત ફેંકી દેવું. જે જાતનો ખોરાક થોડા દિવસ સુધી ગમે તે ઋતુમાં સારો રહે છે તે પણ જરાયે બેસ્વાદ લાગે અગર પુગાઈ ગયેલો માલૂમ પડે કે જમીનમાં દાટી દેવો.

પાચનક્રિયા

આપણે જે પકવેલો અગર રાંધેલો ખોરાક ખાઈએ છીએ તેના ઉપર શરીરમાં તેને લોહીના રૂપમાં ફેરવાને જે ક્રિયા ચાલી રહી છે તે પાચન-ક્રિયા કહેવાય છે. ખરૂં જોતાં, એ પાચનક્રિયા આપણા રાંધેલા ખોરાકને જઠર અને આંતરડાંમાં કુદરતી રીતે ફરી રાંધે છે. ખોરાકને મ્હોંમાં દાંત વડે ચાવી ચાવીને ભૂકા જેવો કરવો. તેમ કરતાં મ્હોંમાં રહેલો થૂંકનો જથ્થો તેમાં ધીમે ધીમે મળી તેનો લોહી જેવો ચીકણો પદાર્થ બનાવે છે. તે અન્નનળીને રસ્તે જઠરમાં ઉતરે છે. જીભ ખોરાકને મ્હોંમાં આમતેમ હલાવી લોહી જેવો ચીકણો પદાર્થ થતાં અન્નનળી તરફ ધકેલે છે.



પાચનક્રિયાને મદદ કર્તા ભાગો (આકૃતિ ૧૪)

હવે જઠરમાં તેની સાથે જઠરરસ મળે છે તે તમે શિખી ગયા છો. ત્યાંથી ખોરાક આંતરડામાં જાય છે; પણ આંતરડાંમાં ઉતરતાંજ કલેજામાંની પિત્તમાંની કોથળીમાંથી તેમાં પિત્ત રેડાય છે. ખોરાક પિત્ત સાથે મળવાથી ત્યાં વિશેષ પચવા લાયક બને છે. ત્યાંથી આંતરડાંમાં જુદા જુદા રસોની મદદે તેનું અસલ

રૂપ એક પુષ્ટિકારક રસમાં બદલાઈ જાય છે. આ રસનો કેટલોક ભાગ શીરાઓ ચૂસી લે છે અને ફરતાં લોહીમાં મેળવી દે છે; અને કેટલોક ભાગ પહેલો હૃદય તરફ જાય છે અને પછી ફરવાની ક્રિયામાં સામેલ થાય છે. જે નકામો કચરો હોય છે તે મળમૂત્ર રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે.

ખોરાક ક્યારે અને કેવી રીતે લેવો.

આ કુદરતી ક્રિયા પાચનક્રિયા છે. તે હંમેશાં સારી રીતે ચાલ્યા કરે એટલા માટે ખોરાક પહેલાં સારી રીતે ચલાવવાની જરૂર છે. જેમ બને તેમ તેની સાથે મ્હોંમાં ગળા પાસે રહેલી ગોળીઓમાંથી નીકળતાં થૂંક (લાળ)ને ખૂબ મળવા દેવું. જ્યારે લાહી જેવો મ્હોંમાંનો ખોરાક ખાંડ જેવો મીઠો લાગે ત્યારે ગળી જવો. જો ખોરાક બરાબર ચાવવામાં નહિ આવે અને અધકચરો ગળી જવામાં આવે તો તે જઠરમાં બરાબર પચતો નથી. તેથી કેટલીક વખતે ચૂંક મારે છે અને વખતે ઉલટી પણ થઈ જાય છે. માટે ખોરાકને બરાબર ચાવવાની જરૂર છે.

ખોરાક ખરૂં જોતાં ભૂખ લાગે ત્યારેજ લેવો. નિયમિત રીતે ખોરાક લઈએ તો કયારે ભૂખ લાગશે તેનું અનુમાન થઈ શકે છે. અંગ્રેજો સહવારે આઠ વાગે નાસ્તો લે છે, બપોરે એક વાગે પાછા ખાય છે અને સાંજે આઠ વાગે વાળુ કરે છે. આપણે સહવારે અગિયાર બારને શુમારે ખાઇએ છીએ અને સાંજે રાત્રે આઠેક વાગે વાળુ કરીએ છીએ. હંમેશાં પુખ્ત ઉમ્મરના માણસોએ સહવાર અને રાતના જમણ વચ્ચે ૬ થી ૮ કલાક સુધી જઠરને આરામ આપવો. નાનાં છોકરા છોકરીઓને

જલદી ભૂખ લાગે છે; તેથી, તેઓએ ચાર પાંચ વાગે થોડું ખાવું. જે છોકરાં દિવસમાં ઘણીવાર ખા ખા કરે છે. તેમને તાવ આવે છે. તેઓએ યાદ રાખવું કે ખાધેલો ખોરાક પેટમાં બરાબર પચે અને ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવાનું માગવું. જે ખાઓ તે ચોક્કસ ચાવીનેજ ખાજો.

રાંધવા વિષે સામાન્ય સૂચનાઓ

રસોઈ કરવા બેસો ત્યારે ધ્યાનમાં રાખવું કે જે રસોઈ કરવાની છે તે સ્વાદિષ્ટ બનાવવી એ ફરજ છે. રસોઇ શાંતિથી કરવી. એમાં ઉતાવળ કે દોડધામ કરવાથી તમે દાઝો છો અને રસોઈ બગાડી નાંખો છો. રસોઈ બગડે છે એટલે ખાનારને તે પસંદ પડતી નથી, તમને તેથી દિલગીરી થાય છે અને એટલાં ધાન્યનો નકામો વ્યય થયો કહેવાય; તમારે લક્ષમાં રાખવું કે રસોઈ મઝાની બનાવવા તમારે નીચેના નિયમો પાળવા.

(૧) જેટલાં સાહિત્ય અને સાધનોની જરૂર હોય તે બધાં તમારી આગળ પહેલાં હાજર રાખવાં.

(૨) જે મરી મશાલાની જેમ જેમ જરૂર પડે તેમ તેમ તે સહેલાઇથી લઇ શકાય તેવી ગોઠવણ રાખવી.

(૩) અનાજ વગેરે જે ધોવાનું હોય તે કાંકરી અગર કચરો ન રહે તેમ ધોવું.

(૪) ચૂલામાં બરાબર બળતણ છે કે નહિ તે પહેલાંથી જોવું.

(૫) ચૂલા નજીક બેસો ત્યારે તમને બહુ તાપ ન લાગે તેવી રીતે બેસવું. તેમજ તમારી ઓઢણી અગર લુગડાંનો છેડો ચૂલા ઉપરથી વસ્તુઓ ઉચકતાં બળવાનો ભય રહે નહિ તેમ રાખવો.

(૬) ચૂલા ઉપરથી જે કંઈ વસ્તુ ઉતારો તે કદી પણ તમારાં પહેરેલાં કોઇપણ કપડાંની મદદથી ઉપાડવી નહિ. દરેક વસ્તુ લેતાં સાંડસીનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) દરેક વસ્તુમાં મરી મશાલો વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં નાંખવાં. જોઈએ તે કરતાં વધુ ખારી, ખાટી, તીખી કે મીઠી રસોઇ થાય નહિ તેની દરકાર રાખવી.

(૮) રસોઈ કાચી ન રહે તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

આટલી, સૂચના ધ્યાનમાં રાખશો તો તમે સારી રસોઇ કંઇપણ જોખમ વગર બનાવી શકશો.

આરોગ્યવર્ધક પીવાની વસ્તુઓ

આરોગ્ય વધારે એવી પીવાની વસ્તુઓ નીચે મુજબ છે. દૂધ, છાશ, કાફી, શરબત વગેરે.

દૂધ બરાબર ગરમ કરવું, એટલે સારૂં ઉકાળવું. કેટલાક લોક દૂધમાં મશાલો, જેવો કે બદામ, ચારોળી, કેશર, એલચી વગેરે નાંખે છે. ફક્ત ખાંડ નાંખેલું દૂધ પીવું અગર મશાલા વાળું પીવું એ સૈાની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. એકલું દૂધ પૂષ્ટિકારક તો છેજ. છતાં બદામ નાંખવી હોય તો પહેલાં ગરમ પાણીમાં બદામ બાફી તેની ઉપરનાં છાલાં ઉખાડી નાંખવાં. બાકીનો બદામનો ભાગ મોળી કાઢી દૂધમાં નાંખવો. ચારોળી સાફ કરીને નાંખવી કેશર દૂધના પ્રમાણમાં નાંખવું. કોઇ પણ વસ્તુ પ્રમાણથી વધારે નંખાય તો બનાવેલી વસ્તુ સ્વાદિષ્ટ નજ થાય.

છાશ દૂધનું રૂપાંતર છે. તાજી, પણ કાંઇક મોળી છાશ પીવાથી આરોગ્ય શરીર થાય છે. ખાટી છાશ પીવી નહિ. છાશનું પાન ઉનાળામાં આવકારદાયક છે.

કાફી આરોગ્ય વધારે છે. તે યોગ્ય રીતે તૈયાર કરેલી હોવી જોઈએ. પહેલાં પાણી ખૂબ ઉકાળવું. પછી તેમાં રીતસર કાફી નાંખવી. તેને થોડો વખત ઊકળવા દેવી અને હલાવ્યા કરવી. બહુ ઊકાળવી નુકસાનકર્તા છે. ત્યારબાદ ખાંડ નાંખવી અને પછી ગાળી કાઢી તેમાં દૂધ રેડવું.

શરબત ઘણી જાતના થાય છે. જેમકે લીંબુ, ફાલસા, દાડેમ, નારંગી, ગુલાબ, સેતુર વગેરેનાં. ઉનાળાની રૂતુમાં તેમનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શરીરમાં તે ઠંડક આપે છે, અને લોહીને સુધારે છે. પાણી, તેના પ્રમાણમાં ખાંડ અને ઊપર લખેલાં ફળનો પ્રમાણસર રસ મિશ્રિત કરવાથી શરબત તૈયાર થાય છે.

ચોકખાઈ

આપણી ચામડીમાં છિદ્રો બહુ ઉપયોગી છે. એ વડે શરીરના અંદરના ભાગોનો મેલ બહાર પ્રવાહી રૂપે નીકળી આવે છે. જો કે પિશાબ ઝાડા વાટે પણ મળનો નિકાલ થાય છે, છતાં ચામડીનાં છિદ્રો પરસેવારૂપે મેલ દૂર કરવા અગત્યની મદદ શરીરને કરે છે. જો પરસેવો થયા પછી યોગ્ય સમયે તેને લૂંછી નાંખવામાં ન આવે તો ચામડી ઉપર મેલ બાઝે છે, અને અમુક વખતે છિદ્રો ઉપર મેલના ઠરવાથી ખસ, ગુમડાં અગર એવી બિમારી લાગુ પડે છે. તેથી ચામડીને હરરોજ સાફ રાખવી એ જરૂરનું છે.

સ્નાન કરવાનો રિવાજ હરેક કોમમાં છે. એ રિવાજ ચામડીનાં છિદ્રોને બરાબર સાફ રાખી ચામડીને સ્વચ્છ રાખવા માટેજ પરંપરાથી ચાલી આવ્યો છે. જુદી જુદી કોમમાં નહા-

વાનો રિવાજ જુદો જુદો હોય છે. કેટલાક બે દિવસે નહાય છે, તો કેટલાક ત્રણચાર દહાડે નહાય છે. સૌથી સારો હિંદુનો રિવાજ છે. તેઓ દરરોજ નહાય છે. દરરોજ નાહવાથી શરીર સ્વચ્છ બને છે એટલું નહિ, પણ શરીરને સારી રીતે ચોળીને નહાવાથી લોહી શરીરમાં સારી રીતે ફરી શકે છે.

આબોહવા (હવાપાણી)ની અસર શરીર ઉપર હંમેશાં થાય છે. આબોહવામાં કેટલીક વખતે ઉષ્ણતા તેમજ ઠંડી સમતોલ હોય તો તે શરીરને નુકસાન કરતી નથી; પણ હવાપાણી હંમેશાં તેવાં રહી શકતાં નથી. તેમાં જુદી જુદી રૂતુ પ્રમાણે ફેરફાર થયાજ કરે છે. આપણા દેશમાં શિયાળો, ઉનાળો, અને ચોમાસું એવી ત્રણ રૂતુઓ છે. શિયાળામાં આપણને ઠંડી લાગે છે; કારણ કે હવામાં ગરમી ઓછી હોય છે.

ગરમી ઓછી હોવાનું કારણ પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ છે. શિયાળામાં સહવારમાં ધુમસથી વાતાવરણ ભરાયલું લાગે છે. એ પાણીની વરાળનું ઘટ્ટ રૂપ છે. એથી આસપાસ આબોહવા ઠંડી થઈ જાય છે.

ઉનાળામાં તાપ વધુ લાગે છે. એ રૂતુમાં ઉકળાટ થાય છે. વાતાવરણમાં સૂર્યની ગરમી મળે છે. સૂર્યનાં કિરણો વાતાવરણમાં મળી હવા ગરમ કરી દે છે. આ હવા ઘણી ગરમ હોવાનું કારણ એ છે કે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે છે. એક ભડકો કરીએ અને તેના ઉપર હાથ ધરીએ તો તાપ વિશેષ લાગે છે; પણ તેની બાજુએ હાથ ધરીએ તો તાપ ઓછો લાગે છે. એવીજ રીતે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે તો તાપ વિશેષ લાગે. કેટલીક વખતે તાપ એવો પડે છે કે આપણાથી ઠરાતું

નથી. આ રૂતુમાં કેટલીક વખત ગરમ પવન ફુંકાય છે તે આપણને વ્યાકુળ બનાવે છે.

ચોમાસાની રૂતુમાં હવામાં વરસાદને લીધે ભેજ રહે છે. આ રૂતુમાં જમીન ભીની થઈ જાય છે એટલે તેમાં પણ ભેજ હોય છે. હવામાં આ રીતે એક તો જમીનમાંનો ભેજ અને બીજો વરસાદનો ભેજ એમ બેવડો ભેજ થવાથી શરદી થઈ રહે છે. એ શરદી કોઈ વખત એટલી બધી હોય છે કે આપણી શરીરની ગરમી તેની આગળ કમજોર થઈ જાય છે. આમ થવાથી તાવ આવવાનો તેમજ શરદીના કેટલાક રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે.

જુદીજુદી રૂતુઓ માટે યોગ્ય જાતનાં કપડાં

દરેક રૂતુમાં આપણને એક જાતનાં કપડાંથી ચાલી શકતું નથી. રૂતુની આબોહવાના ફેરફારને લીધે લુગડાંમાં ફેરફાર કરવો એ જરૂરનો છે. શિયાળામાં ઠંડી વિશેષ પડે છે. આપણાં શરીરમાં હંમેશાં ગરમી રહે છે. બહારની ઠંડક આપણા શરીરની ગરમી ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે. જેમ આપણા શરીરની ગરમી ઓછી, તેમ આપણને વિશેષ ઠંડી લાગે છે. આપણા શરીરની ગરમી હવામાં વિશેષ પ્રમાણમાં જાય નહિ તેથી આપણે શિયાળામાં ફલાલીન, ઊન અગર વાળવાળાં લુગડાં પહેરીએ છીએ. એ બધાં ગરમ કપડાં કહેવાય છે. તેઓમાં કોઈ જાતની ગરમી હોતી નથી; પણ, શરીર ઉપર તેમને પહેરવાથી તેઓ શરીરની ગરમીને જતાં અટકાવે છે. તેથી એવાં કપડાં પહેરી રાખવાથી શરીરમાં ગરમાટો રહે છે અને બહારની ઠંડી થોડી લાગે છે. જાડાં અને કરકરાં લુગડાંથી પણ ઠંડી થોડી લાગે છે.

ઉનાળામાં તાપ સખ્ત પડે છે. આપણા શરીરમાં ગરમી તો કુદરતી છેજ. તેમાં આ રૂતુમાં બહારની વિશેષ ગરમ હવા આપણા શરીરમાં જવા પ્રયત્ન કરે છે. તેથી, બહારની ગરમીને ખાળે એવાં લુગડાં આપણે પહેરવાં જોઈએ. સુતરાઉ પાતળાં કપડાં તે કામ કરે છે. સફેદ પાતળાં કપડાં ગરમીને પાછી ફેંકે છે તેથી આપણને તાપ ઓછો લાગે છે. છતાં, કોઈ વખત તેવાં પાતળાં કપડાં પણ પહેરાતાં નથી. ઉકળાટ એટલો બધો હોય છે કે કપડાં તરફ અણગમો થાય છે. એમ હોય તોપણ શરીર ઉપર પાતળાં કપડાં તો રાખવાં. ઉઘાડું શરીર રાખીએ તો આ રૂતુમાં લૂ લાગવાનો ભય રહે છે.

વળી, આ મોસમમાં તમે બહારથી ફરી ઘેર આવો છો અગર તો શરીરને મહેનત પડે એવું કામ કરો છો ત્યારે પુષ્કળ પરસેવો થાય છે. જો તે વખતે ઠંડો પવન વાતો હોય છે તો તમને થોડાક ઉઘાડા બેસવું ઠીક તો લાગે છે; પણ, તેમ કરવાથી ઠંડા પવનને લીધે તમને ઝટ શરદી થઈ જાય છે; તેથી, મહેનત કર્યા બાદ કપડાં પરસેવાથી ભીંજાઈ ગયા હોય તો પવન ન લાગે તેવી જગ્યાએ જઈ તમારે કપડાં ઉતારી કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં. ત્યાર બાદ પણ તરત પવનવાળી જગ્યામાં આવી બેસવું નહિ. આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી તમને શરદી થશે નહિ.

તમે જાણો છો કે કેટલીક વખત કેટલીક સ્ત્રીઓ ભીનાં કપડાં પહેરે છે. આ રીત શરીરને હાનિકારક છે. ભીનાં કપડાં પહેરવાંથી શરીરની ગરમી ભીનાં કપડાં ખેંચી લેવા કોશિશ કરે છે. તેથી શરીરની કુદરતી ગરમી ભીનાં કપડામાં શોષાઈ જાય છે. આને પરિણામે આપણને શરદી થાય છે. તાવ વગેરે ઉપદ્રવ

તેથી ઝટ ઊભા થાય છે અને આપણને હેરાન કરે છે. તેથી ભીનાં કપડાં કદી પણ પહેરવાં નહિ. કપડાં સૂકાઇ ગયેલાં હોય ત્યારેજ ઉપયોગમાં લેવાં.

બીજું, ભીનાં કપડાં શરીર ઉપર ચોંટી જાય છે. તેથી શરીરના બધા અવયવોના ઘાટ દેખાય છે. એ બેશરમું ગણાય તેથી પણ ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

ત્રીજું, જે કપડાં પહેરો તે તંગ ન હોવા જોઈએ. તંગ કપડાં પહેરવાથી શરીર બેડોળ થાય છે. છાતીની પાંસળીઓ તંગ ચોળી કે બદન પહેરવાથી બેડોળ થઈ જાય છે. વળી કમ્મરે લુગડાંની ગાંઠ જોરથી બાંધવાથી અને વજનમાં કપડાં ભારે પહેરવાથી પણ કેટલાક અંદરના અવયવો સ્થાનભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. તેથી પાચનશક્તિ બગડે છે, અને નકામી હેરાનગતિ ઊભી થાય છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા બરાબર ચાલે, પાચન શક્તિને વિઘ્ન ન આવે, અને શરીરના જુદા જુદા અવયવોને નુકસાન ન પહોંચે માટે કપડાં સહેજ ઢીલાં રહે તેવાં સીવડાવવાં.

પગે પગરખાં કે જોડા પહેરો તોપણ તે કંઈક ઢીલા હોય તો સારૂં. તંગ જોડાથી પગ બેડોળ થાય છે અને આંટણ પડી જાય છે. બહુ ઉંચી એડીવાળા બુટ પણ ન પહેરવાં; કારણ તેથી ચાલવું બરાબર ફાવતું નથી.

શરીરને કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે તો તમે શિખી ગયા. હવે ઘર કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે આપણે જાણવું જોઈએ. જે ઘરોમાં આપણે રહીએ છીએ તેમાં વપરાશને લીધે, પવનને લીધે અને કેટલાંક બીજાં કારણોને લીધે કચરો વગેરે હંમેશાં થયાજ કરે છે; માટે, તે દરરોજ સાફસુફ રાખવા આપણે ચૂકવું નહિ.

ઘર ચોકખું રાખવાની રીત

પહેલાં તો સહવારમાંજ આપણા ઘરના બધા ઓરડામાં સાવરણીથી કચરોપૂંજો વાળવો. ફક્ત સાવરણી ફેરવી એટલે સાફસુફ થયેલું ન કહેવાય. ઉપર ઉપર સાવરણી ફેરવવાથી કંઈ વળતું નથી. તેને બરાબર દાબીને ઓરડા સાફ કરવા; તેથી જમીન ઉપર કચરો નહિ રહે. હવે વાળતાં ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક ઓરડાના ખૂણા વગેરે પણ સાફ થવા જોઈએ. તેમ કોઠાર, પેટી, કોઠીઓની આજુબાજુથી સાફ કરવું રહી જવું જોઈએ નહિ. ત્યાર બાદ કઠેરા, બારી, બારણાં, અજવાળીયાં વગેરે પણ સાવરણીથી સાફસુફ કરવા ચૂકવું નહિ. કેટલીક બાઈઓ ઘર સાફ કરે છે. તે વખતે બારીબારણાં અને ત્યાંની નાની પાળીઓ સાફ કરવા દરકાર રાખતી નથી. ઉપરાંત, આંગણાંમાંથી પણ કચરો વાળી નાંખવો. એટલા અને પગથીઆં ઉપર પણ સાવરણી ફેરવવાનો રિવાજ ચોક્કસ રાખવો.

જ્યારે ઓરડો વાળી ઝુડી સાફ કરતા હો ત્યારે તેમાં નકશીદાર રાચરચીલું હોય તો તમારે વધારે સંભાળ રાખવી. ઓરડામાં વાળતાં ધૂળ ઉડે છે તો તેમાં ભરાઈ જાય છે. માટે તેવી ચીજો ઉપર બહારતાં અગાઉ કપડાં ઢાંકવાં જ્યારે બધું બહારી રહો ત્યારે તે કપડાં ઉપાડી લેવાં, અને તેમને બહાર જઈ ખંખેરવાં.

જ્યારે ઓરડામાં નાની અગર મોટી શેતરંજી પાથરેલી હોય ત્યારે તેમની ઉપરથી પૂંજો વાળી લેવા રિવાજ છે. નાની શેતરંજી તો ઉપાડી શકાય તેવી હોવાથી તે દરરોજ ઉપાડી બહાર જઈ ખંખેરવી અને ઓરડો વાળી નાંખવો. જ્યાં મોટી

ભારે શેતરંજી અગર જાજમ હોય ત્યાં દરરોજ ઉપરથી ભાર દઇ સાવરણી ફેરવવી; અને દર ચાર દિને તો તેને ઉપાડી લઇ નીચેનો બધો ખેર (કચરો) સાફ કરવોજ જોઇએ. તેવી શેતરંજી કે જાજમ તડકે નાંખી તેમાંનો ખેર ખંખેરી કરી દૂર કરી પાછી પાથરવી. પથરાયા પછી તેની ઉપરથી તરતજ ભાર દઇ સાવરણી ઘસી કચરો કાઢશો તો તે વધારે ચોકખી થઇ જશે.

ત્યારબાદ, એક કટકા વડે તમારે ટેબલ, ખુરસી, પેટી, કબાટ, કોઠાર વગેરે સાફ કરી દેવાં કે જેથી તેમના ઉપર ઠરેલો ખેર દૂર થાય. પછી ઓરડાના ગોખલા, ભીંતો વગેરે ચોકખાં કરવાં. છેવટે દાદર અને તેનાં પગથીઆં વાળી ઝુડી અને તેના કઠેરા ઉપર લુગડાંનો કટકો ઝાપટી હંમેશાં ચોકખાં રાખવાં.

ભીંત, ગોખલા, બારીબારણાં, દાદર અને તેના પગથીઆં એ બધાં જો મેલાં હોય તો તેના ઉપર પાણીમાં બોળેલો કપડાંનો કટકો ફેરવી મેલ દૂર કરવો. કોઇ વખત સાબુવાળા ફીણમાં કટકો બોળી સાફ કરવા. ઘણા મેલાં હોય તો ભીંત, ગોખલા વગેરે ચૂનાથી ધોળાવી દેવાં, અને બારીબારણાંને રોગાન દેવો.

ઘરના ઓરડાની છત પણ સાફ રાખવી. જ્યાં નાનું ઘર હોય અને ઓરડા ઉપર છાપરૂંજ હોય તો તે છાપરાની અંદરનો ભાગ સાફ રાખવો. ઓછામાં ઓછા સાત દિવસે એક વાંસને છેડે બાંધેલી સાવરણી વડે જાળાં અગર બાવા, અગર કંઇ બીજો કચરો હોય તે સાફ કરી દેવો.

કચરાનો નિકાલ

આવી રીતે કચરો નીકળે તે ઘર આગળજ ફેંકી દેવો એ યોગ્ય નથી. તે જ્યાં કચરાની પેટી હોય ત્યાં નાંખવો; અગર જ્યાં તેવી પેટી ન હોય ત્યાં એક ટોપલીમાં બધો કચરો એકઠો કરી દૂર નંખાવી દેવો. આવી રીતે વર્તવાથી ઘરનું આરોગ્ય વધે છે. આ તો એક જાતના કચરાની વાત થઈ. ઘરમાં બીજી રીતે પણ ગંદવાડ થાય છે તે પણ આપણે દૂર કરવો જોઈએ.

ઘરમાં રસોડું હોય છે. ચોક, ચોકડીઓ, જાજરૂ, પાણીઆરાં વગેરે પણ હોય છે. તે બધાં ચોકખાં રહેવાં જોઈએ. જ્યાં રસોડું હોય ત્યાં ગંદવાડ ન રાખવો. જે કંઈ એંઠું વગેરે હોય તે એક વાસણમાં એકઠું કરવું. તે ખાળમાં જવા દેવું નહિ. ચોકમાં જ્યાં વાસણ મંજાતા હોય ત્યાં ધૂળ, રાખ કે બીજી જાતનો કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. તેમજ તેને મોરીમાં જવા દેવો નહિ. ખાળના મ્હોં આગળ એક પતરાંની જાળી મૂકવી એટલે પાણી તેમાંથી મોરીમાં જશે. કચરો જાળી આગળ ઠરી જશે. તે કામ થઇ રહ્યા બાદ ઉપાડી લઇ ફેંકી દેવો. જો કંઇ એંઠું થયેલું હોય તો તે દૂર ઢોળી આવવું.

ચોકડીઓ પિશાબ માટે વપરાતી હોય ત્યાં હંમેશાં પાણી વાસણમાં ભરી રાખવું. તે જરૂર પડતાં ચોકડીમાં દુર્ગંધ રહે નહિ તેટલું રેડવા ભૂલવું નહિ. જાજરૂ પણ હંમેશાં થોડે દિવસે ભંગી પાસે ધોવડાવવો.

ચોકડીઓ, પાણીઆરાં, ચોક, રસોડાં છોબંધના હોય તો તે થોડે દિવસે ચીકણા થાય છે. એવા ચીકણા થાર બાઝવા

હઈએ તો ઘરનાં માણુસો કોઇ વખતે લપસી જાય છે. ઉપરાંત, તે ઉપર જંતુઓ વસે છે. તેથી તે બધાં ઉપર ગરમ પાણી રેડી કાથાની ગુંછળી વડે ઘસવાથી ચીકાશ અગર લીલ દૂર થાય છે અને સઘળું સ્વચ્છ રહે છે. આવી રીતે મેલનો નિકાલ કરવાથી ઘર નીરોગી બને છે.

ઘરમાંથી કચરાનો નિકાલ બરાબર નહિ થાય તો ચાંચડ, માંકડ અને મચ્છરનો ત્રાસ ઘરમાં વધી જાય છે. ચાંચડનો ત્રાસ વધુ હોય તો ઘરમાં તાજું લીંપણ કરવું અને ચૂનાનું પાણી ઘરમાં છાંટવું. માંકડનો ત્રાસ વધ્યો હોય તો ઘરમાંના ગાદલાં, તકિયા વગેરે તડકે નાંખવાં. જ્યાં જ્યાં ફાટ હોય તેમાં ગ્યાસ્તેલ પૂરવું, અને જરૂર લાગે ભીંતો ઉપર ચૂનો લગડાવવો. મચ્છરનો ત્રાસ વધે ત્યારે ગંદું પાણી એકઠું થવા દેવું નહિ. ખાળ, ચોકડી, જાજરૂ વગેરેમાં ગ્યાસ્તેલ છાંટવું અને ગંધકનો ધૂપ કરવો. જો મગતરાંનો ત્રાસ વધ્યો હોય તો ચોકડીમાં રાત્રે ગ્યાસ્તેલ કે ટર્પેન્ટાઇન છાંટવું. આમ કરવાથી ઘર ચોકખું રાખી શકાશે, અને માણુસો તંદુરસ્ત રહી શકશે.

દર્શન ૪ (ધોરણ પાંચમા માટે)

આગ ઘણું કરીને માણસોની બેદરકારીથી લાગે છે. કોઈક વખતે અકસ્માત રૂપે તે લાગી ઉઠે છે. જ્યારે આગ લાગે છે ત્યારે ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે. આપણા તેમજ બીજા લોકોના જાનમાલને નુકસાન પહોંચે છે. આગ લાગ્યા પછી તેને હોલવવાને માટે સખ્ત મહેનત લેવી પડે તેના કરતાં જરા ચોકસાઈ અને દરકાર રાખી આગ લાગેજ નહિ તેવી રીતે વર્તવું એ ઘણું સારૂં કહેવાય. તેમાંજ ડહાપણ સમાયલું છે.

આગ ન લાગે માટે નીચે મુજબ સાવચેતી રાખવી.

આગની સામે લેવાના પૂર્વોપાય

(૧) ચૂલો વપરાતો હોય તે ઓરડામાં ઘાસ, કડબ વગેરે ભરવાં નહિ.

(૨) કદાચ ચૂલામાંથી તણખો ઉડે તો તે કઈ તરફ જાય છે અને ઓલવાઇ ગયો કે નહિ તે લક્ષમાં રાખવું.

(૩) જ્યારે દીવાસળીથી ચૂલો ચેતાવો ત્યારે બળતી દીવાસળી આડી અવળી ન ફેંકવી. એવી બેદરકારીને લીધે પચાસ ટકા જેટલી આગ લાગે છે. બળતી દીવાસળી તમારે તરત બુઝાવી દેવી.

(૪) સઘડી લઇને એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં જાઓ ત્યારે કદાચ તતડીઆ ઉડે તો ધ્યાન રાખવું કે કોઈ તતડીઆ ઓરડામાં મૂકેલાં કપડાંમાં ભરાઇ ન જાય.

(૫) ખાસ કરીને જ્યાં કપાસથી ભરેલો ઓરડો હોય ત્યાં થઈને બળતાં લાકડાં, અંગારાથી ભરેલી સઘડી અગર એવી કોઈ વસ્તુ લઈ જવી નહિ.

(૬) રસોઈ કરતી વખતે કોઈ પણ જાતની ગફલતીથી ચૂલામાં બહુ મોટા ભડકા ન થાય તે લક્ષમાં રાખવું.

(૭) જ્યાં ગ્યાસ્તેલનો ડબ્બો હોય ત્યાં સાવચેતી રાખવી.

(૮) ઉઘાડા ડબ્બા અગર સીસીઓમાં ગ્યાસ્તેલ ભરી કરવામાં આવતા દીવા વાપરવા નહિ. સહેજ ગફ્લતીથી તેને લીધે ભયંકર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

(૯) દીવાના મોંઢિયાં વગેરે સારી રીતે સાફ રાખવાં. તેમ નહિ કરવાથી આપણી ગેરહાજરીમાં તેવા દીવામાંથી ભડકા થાય છે, અને તેને લીધે પણ આગ લાગે છે.

(૧૦) એકદમ ચેતી જાય એવી કોઇ પણ ચીજનો મોટો સંગ્રહ ઘરમાં રાખવો નહિ.

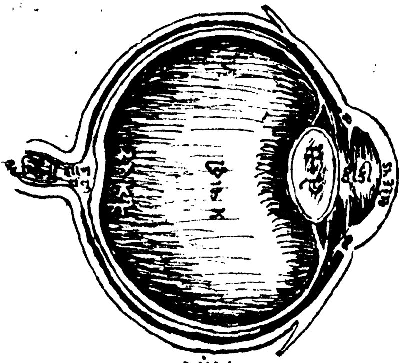
(૧૧) ઘરમાં વપરાશમાં આવતા સ્ટોવ (ગૅસથી સળગતા ચૂલા) સળગાવતી વખતે બેદરકારી રાખવી નહિ.

(૧૨) ઘરમાં નાનાં છોકરાંને સળગેલાં કરાઠાં વડે રમવા દેવાં નહિ.

આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી આગ લાગવાનો ભય ઓછો રહે છે. આમ છતાં કોઈ વખતે આગ લાગે તો તે સમયે ધીરજ અને સમયસૂચકતા રાખવી. ગભરાઇ જઇને હાંફ્લા ફાંફ્લાં થવું નહિ. તેમ થવાથી તો બચવાનો રસ્તો સુઝતો નથી. શાંતિ રાખી તે વખતે ઉપાય શોધી કાઢવામાં ખરી ધીરજ સમાયલી છે.

દીવાબત્તી, આંખની સંભાળ

આંખ ઈશ્વરી કીંમતી બક્ષિશ છે. તેની સંભાળ રાખવી એ ખાસ જરૂરનું છે. પાસેનું ચિત્ર તપાસો. આંખ એક દડા જેવી લાગે છે, તેમાં કેટલાંક પડ હોય છે. સૌથી મજબુત પડ



આંખ

આંખ આકૃતિ (૧૫)

સફેદ છે. તેની પાછળ એક વીંટી જેવો પડદો છે. તે પડદાની વચ્ચે જે કાળો ભાગ દેખાય છે તે એક છિદ્ર મારફત દેખાય છે. તે છિદ્ર **કીકી** કહેવાય છે. જ્યારે પ્રકાશ વિશેષ હોય છે ત્યારે તે પડદો સંકોચાય છે એટલે કીકી સાંકડી થાય છે અને તે વધુ અજવાળું આંખમાં આવવા દેતી નથી. એથી ઉલટું અંધારામાં વધુ પ્રકાશ માટે તે પડદો પહોળો થાય છે. એટલે **કીકી** પણ મોટી દેખાય છે. હવે આ **કીકીની** પાછળ લેન્સ (સ્ફટિકરૂપરસ) છે. તે એક જાતના પ્રવાહીનું બનેલું છે. એ **લેન્સને** જરૂર પડતાં કુદરતી રીતે નાનું મોટું કરી શકાય છે. તેની પાછળ વળી એક બીજી જાતનો પ્રવાહી છે, અને તે પ્રવાહીની પાછળ તંગ ખેંચેલો એક કાળો પડદો છે. તે **નેત્રપટ** છે. આ **નેત્રપટ** બારીક જ્ઞાનતંતુઓના છેડાઓનો બનેલો હોય છે. એ જ્ઞાનતંતુઓના બીજા છેડા મગજમાં હોય છે. તેથીજ મગજમાં જોવાની લાગણી જન્મ પામે છે.

આવી આંખની સંભાળ ન રાખીએ તો આંખ બરાબર કામ આપી ન શકે. બરાબર ન દેખાય તો ચશ્મા પહેરવા

પડે. વળી બહુ બેદરકાર રહીએ તેા આંખમાં ખીલ, છારી વગેરે દરદ થાય. નીચે પ્રમાણે સાવચેતી રાખીએ તેા આંખ બગડે નહિ.

આંખોમાં કોઈ પણ જાતનેા સીધેા પ્રકાશ જવા દેવાથી નુકસાન થાય છે. તેથી આંખનું તેજ ઓછું થાય છે અને આંખ નબળી પડી જાય છે. તેને સાચવવાને નીચે પ્રમાણે વર્તવું.

(૧) રાત્રે વાંચવા બેસેા ત્યારે દીવેા આંખની સામે ન મૂકવેા. બને ત્યાં સુધી તમારી ડાબી બાજુએથી અજવાળું આવે એવી ગેાઠવણ રાખવી. તમે વાંચવા બેઠા હેા ત્યારે દીવાબત્તી થેાડી પૂંઠ તરફ રાખશેા તેા પ્રકાશ તમારી ચેાપડી ઉપર પડશે અને તેમ કરવાથી આંખને નુકસાન નહિ લાગે.

(૨) દિવસે પણ ડાબી તરફનું અજવાળું સારામાં સારૂં ગણાય છે. તેવી ગેાઠવણ થઈ શકતી ન હેાય તેા જમણી તરફથી પ્રકાશ મેળવવા પ્રયત્ન કરવેા. આંખ ઉપર સીધું અજવાળું તેા આવવા નજ દેવું.

(૩) ઉપરાંત, દીવાબત્તી સાફ જોઈએ. બત્તી સરખી રીતે કાપેલી રાખવી. ચિમની સાફ રાખવી. મેાંઢિયું ચેાકખું છે કે નહિ તેની દરકાર રાખવી. દીવેા યેાગ્ય રીતે બળે એટલા માટે હવા આવવાની ગેાઠવણ માટે મેાંઢિયામાં છિદ્રો હેાય છે તે પૂરાઈ ગયેલાં ન હેાવાં જોઈએ. ધુમાડાથી કે કચરાથી પૂરાઈ-ગયેલાં બાકાંને લીધે બત્તી સારી બળતી નથી, પ્રકાશ ઝાંખો રહે છે, ધુમાડેા નીકળ્યા કરે છે, પ્રકાશ એક સરખી રીતે બળતેા નથી અને આંખને આવી બત્તી આગળ વાંચતી વખતે ખેંચવી પડે છે; તેથી, એકંદરે ઘણું નુકસાન પહેાંચે છે.

(૪) જ્યાં ઘરમાં દિવેલના દીવા વપરાતા હેાય ત્યાં દીવેા ઠીક પ્રકાશ આપે એટલા માટે બીજી દીવેટ વાંચતી વખતે

ઉમેરવી. દિવેલને દીવે વાંચવું એ ઉત્તમ છે; પણ તે દીવો કદી ઝાંખો તો નજ હોવો જોઈએ. એવા દીવાને ભીંતોના ગોખલામાં ન મૂકતા દીવી ઉપર મૂકવો એ યોગ્ય ગણાય છે.

(૫) વાંચતા હો ત્યારે સૂવું નહિ. સૂતા સૂતા વાંચવાથી આંખો બગડે છે. એવી ટેવ નાનાં બાળકોને કદી પડવા દેવી નહિ. આ બાબત ઉપર દુર્લક્ષ આપવાથી જલદી ચશ્મા લેવાની જરૂર પડે છે. હંમેશાં ટટાર બેસીને વાંચવું.

(૬) આગગાડીમાં બેસી કે હીંચકા ઉપર ઝૂલતાં ઝૂલતાં વાંચવું નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી આંખમાં એક સરખું અજવાળું જતું નથી, અને તેથી આંખને ઘણી મહેનત પડે છે.

(૭) લખતી વખતે બહુ વાંકા વળી લખીએ તો પણ આંખ બગડે છે. ઉપરાંત, છાતીનો ભાગ પણ બેડોળ થાય છે.

(૮) બહુ ઝીણા કે ચકચકિત અક્ષરવાળી ચોપડી વાંચવી નહિ.

(૯) વાંચતી વખતે ચોપડી આંખથી લગભગ એક ફુટ દૂર રાખવી. ચોપડી બહુ પાસે રાખવાથી આંખ બગડે છે અને દૂરથી જોવા મુશ્કેલી નડે છે.

(૧૦) રાત્રે ઝીક ટીકીનું કામ કરવું નહિ.

ઉપરના નિયમો પાળશો અને આંખોને સહવાર સાંજ ચોકખા પાણીથી છાલક મારી ધોવાની ટેવ રાખશો તો બનતા લગી કંઈ નુકસાન થવા સંભવ રહેતો નથી.

અકસ્માત

કેટલાક બનાવો અણધારેલા બને છે ત્યારે અકસ્માત થયા એમ કહીએ છીએ. આવે વખતે આપણે હંમેશાં હોશિયારી રાખવી જોઈએ. કેટલાક અકસ્માત એવા છે કે જો આપણે થોડી

સાવચેતી રાખીએ તો બનતા લગી તે થશેજ નહિ. બે આગગાડી સામસામી અથડાય તે અકસ્માત, ગાડું દોડતું હોય અને રસ્તે છોકરૂં ખુંદાઈ જાય તે અકસ્માત, કઠેરા વગરના કુવે પાણી ખેંચતાં એકદમ અંદર પડી જવાય એ સર્વ અકસ્માત કહેવાય છે. આવા અકસ્માત વિષે વિચાર કરશો તો માલૂમ પડશે કે તેમાં મનુષ્યની થોડી ગફલતી તો સમાયલી છેજ. આવા પ્રસંગો અગર બનાવો ઉભા થાય ત્યારે સમયસૂચકતા વાપરી ઉપાય શોધી કાઢવા.

નીચે દર્શાવેલા કેટલાક બનાવો બને ત્યારે ત્યાં સૂચવેલા ઉપાય લેવા.

દાઝવું

(૧) રસોઈ કરતાં કેટલીક વખત દઝાય છે. પાણીનો દેગડો ચૂલેથી ઉતારતાં હાથમાંથી છટકી જવાથી ગરમ પાણી પગે અગર કોઈ બીજી જગ્યાએ લાગવાથી દઝાય છે. આવે વખતે થોડું દઝાયું હોય તો ચૂનાના પાણી અને તેલનું મિશ્રણ દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડવું અગર કાળી સાહી ચોપડવી. કોઈ પણ જાતનું તેલ ચાલશે. બહુ દઝાયું હોય તો તરત ડૉકટરને બોલાવવા.

(૨) દાઝેલી જગ્યા ઉપરની ચામડી પણ નીકળી જાય એટલું બધું દઝાયું હોય ત્યારે તે અવયવને બને ત્યાં લગી હવા લાગવા દેવી નહિ. એવી વખતે તરતજ પીછાં વડે દાઝેલી જગ્યા ઉપર ઘી, તેલ અગર માખણ ચોપડવું. તેલ અને ચૂનાના નીતરાં પાણીને સરખા પ્રમાણમાં મેળવ્યા પછી દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડી શકાય છે. તે ઉપર તેલવાળા બારીક કપડાનો કટકો મૂકી દેવો.



સળગી ઉઠેલાં કપડાંવાળો છોકરો આકૃતિ (૧૯)

(૩) જ્યારે પહેરેલાં કપડાં સળગી ઉઠે ત્યારે ઊભા થઈ દોડાદોડ ન કરવી. તેમ કરવાથી કપડાં વધારે સળગે છે. **ભડકા ઉંચે ચઢે છે** (આકૃતિ ૧૯ જુઓ.) અને શરીરે વધુ દઝાય છે. **ઊભા થવાને બદલે જમીન ઉપર આળોટી જવું.** બને તો ચાદર, ધાબળી, બન્નુસ, અગર એવી કોઈ વસ્તુથી સળગતા માણસને જોરથી વિંટાળી દેવો કે જેથી હવા ન મળવાથી ભડકો હોળવાઈ જાય. જ્યાં દાઝયા હોઈએ ત્યાંનું પહેરેલું કપડું એકદમ ખેંચી કાઢવું નહિ; પણ આસ્તેથી કાપી કાઢવું જો કોઈ ભાગ ચોંટી ગયો હોય તો તેને રહેવા દઈ આજુબાજુનો કપડાનો ભાગ કાપી નાંખવો.

પડી જવું

કોઈ વખતે બાળક અગર માણસ બારીએથી પડી જાય છે. ઝાડેથી પણ કોઈ વખત પડી જવાય છે. ગાડીમાંથી ઘણી

વખત પડી જવાય છે. આવા અકસ્માત થાય ત્યારે કોઈ વખત શરીર દબડાય છે, કોઈક વખત હાડકું ઉતરી જાય છે, કોઈક વખત હાડકું ભાંડે છે અને કેટલીક વખત માથું ફૂટે છે અને લોહી નીકળે છે.

જ્યારે શરીર ફક્ત દબડાયલું હોય ત્યારે તેને તેલથી સારી રીતે માલિશ કરાવવું અને જોઈતો આરામ આપવો.

જ્યારે શરીરના કોઈ ભાગમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે સૌથી પહેલો ઇલાજ લોહી બંધ કરવાનો શોધવો. બહુ લોહી નીકળી જવા દઇએ તો માણસ અશક્ત થઈ જાય છે. લોહી બંધ કરવાને ઘવાયલા ભાગ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને પછી તરત તે ભાગ આંગળી વડે ઢંકાય એવો હોય તો ઢાંકવો. પછી તેના ઉપર બારીક કપડાની ગડી કરી મૂકવી; અને ત્યાર બાદ એક પાટો મજબુત રહે તેવી રીતે બાંધી દેવો. જો પાટો ખસી જતો હોય તો પાટામાં બૂચ ઘાલી ઘવાયલી જગ્યા ઉપર તે રાખી બાંધવો. તેમ કરવાથી પાટો ખસી જશે નહિ.

લોહી નીકળતું હોય તેવી જગ્યાએ ઘા બાજરીઉં અગર ફટકડીનો ભૂકો મૂકવો. તેમ કરવાથી વહેતું લોહી બંધ થશે. દારૂ અગર સ્પિરીટ ઘા ઉપર રેડીયે તોપણ લોહી બંધ થાય છે. પુષ્કળ લોહી નીકળતું હોય તો તરત પાટો બાંધી ડૉક્ટરને બોલાવવા માણસ મોકલવું.

નસકોરી ફૂટવાથી લોહી નીકળે તો પીઠ પાછળ માથું નીચું રાખવું. માથા ઉપર ઠંડું પાણી પણ રેડાય. મટોડું સુંઘીએ તોપણ લોહી બંધ થાય. કાંદાની વાસથી પણ લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

હાડકાંનું ભાંગવું, ઉતરવું અને સાંધાનું મચકાવું.

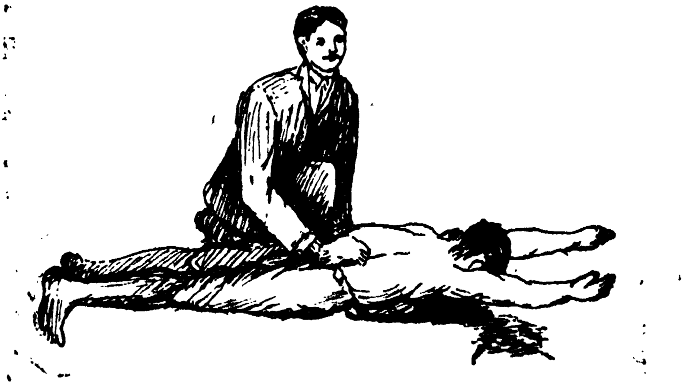
કોઈ પ્રસંગે શરીરનું કોઈક હાડકું ઉતરી જાય છે. તેવા વખતે તરત ડૉકટરની અગર સારા વૈદની મદદ લેવી. હાડકું ભાંગી ગયું હોવ તો ઉંટવૈદું કરવું નહિ. જ્યારે હાડકું ઉતરી જાય છે ત્યારે તે જગ્યાએ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ બેડોળ લાગે છે અને હાલી શકતો નથી. તેને ખેંચવાથી અવાજ થતો નથી અને જો યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તો હાડકું ખસી જતું નથી. હાડકું ભાંગે છે ત્યારે પણ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ હાલતો નથી અને તે બેડોળ લાગે છે. જો અવયવને ધીમેથી દાબીએ તો હાડકાના કટકા એક બીજા સાથે ઘસાવાથી કટકટ અવાજ થાય છે. તે ભાગને યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તોયે તે બરાબર રહી શકતો નથી; પણ તે ખસી જાય છે. આવે વખતે બનતા લગી તે ભાગને આરામ મળે તેવી રીતે તમારે રાખવો. ડૉકટર આવે ત્યાંસુધી તમારે તે ભાગને કોઈ રીતે હલન ચલન કરાવવું નહિ.

કેટલીક વખત બે હાડકાં વચ્ચેના સાંધાને મચક લાગે છે. તેવે વખતે સોજો તે ભાગ પર આવે છે. એ સોજા ઉપર સાધારણ શેક કરવાથી અને તેને આરામ આપવાથી તે ઉતરી જાય છે. જો તેમ ન થાય તો લીલી આંબા અળધનો રસ ગરમ કરી તેના ઉપર ચોપડવો. સાજીખાર ઘસીને ખદખદાવી ચોપડો તોપણ ચાલે. સાધારણ મચકથી થયેલો સોજો તો નરમ પડશે. આવળના પાલાને ગરમ કરી પાટો બાંધો તોપણ ચાલે. કદાચ આરામ ન થાય તો ડૉકટરને બોલાવી દવા કરવી.

ડૂબી જવું.

કેટલીક વખત અકસ્માતથી પુરૂષ અગર સ્ત્રી નદીએ કે તળાવે નહાતાં અગર કપડાં ધોતાં ડૂબી જાય છે. બધાં ડૂબેલાં માણસો મરણ પામેલાં હોતાં નથી. તે મરણ પામેલાં જેવાં દેખાય છે. તેથી ડૂબેલા માણસને બહાર કાઢ્યા પછી તેના ઉપર નીચે મુજબ ઉપાય અજમાવવા.

(૧) ભીનાં લુગડાં કાઢી નાંખવાં. હલકું કપડું ઓઢાડવું.



ડૂબેલો માણસ (ઉંધો)   (આકૃતિ ૧૭)

(૨) ડૂબેલાને ઉંધો સૂવડાવવો. તેના પેટ નીચે કપડાંની ગડી મૂકવી અગર નાનો પોચો તકિયો મૂકવો. કમ્મરના પાછલા ભાગ ઉપર ધીમેથી હાથ દબાવવો. તેમ કરવાથી તેના મ્હોંમાંથી પેટના દબાવાને લીધે ડૂબતા પીવાઈ ગયેલું પાણી નીકળી જશે.



ડૂબેલો માણસ (ચત્તો)   (આકૃતિ ૧૮)

(૩) પછી તેને ચત્તો સૂવડાવવો અને તેનાં વાંસા નીચે કપડાંની ગડી મૂકી છાતી ઉંચી રાખવી. પછી તેની જીભ ખેંચી હડપચી સુધી લાવવી. થોડીક પળ તેમજ રાખવી; એટલે શ્વાસનળી ખુલ્લી થશે અને શ્વાસોચ્છવાસ ચાલવા માંડશે.

(૪) હજુ પણ શુદ્ધિમાં ન આવે તો સીસામાં ગરમ પાણી લઈ તેને પગે, હાથે, પાસાંએ શેક કરી શરીરમાં ગરમાટો લાવવો. ભાનમાં આવતાં તેને ચ્હા કે કૉફી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો દારૂ પણ અપાય છે.

ગળામાં વસ્તુનું ભરાઇ રહેવું.

કોઇ વખત ગળામાં પૈસો, બટન, સોપારી અગર સોય જેવી વસ્તુઓ ભરાઈ જાય છે. તે જલદીથી દૂર કરવામાં ન આવે તો ગુંગળાટ થાય છે. તે વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય અજમાવવો.

આંગળી વડે ગળામાં જે વસ્તુ હોય તેને કાઢવા પ્રયત્ન કરવો, અગર ચમચાના હાથાવડે તે કાઢવા કોશિશ કરવી. પીઠ બે ત્રણવાર જોરથી થાબડશો તોયે વસ્તુ બહાર નીકળી જાય છે. તેમ છતાં ન નીકળે તો ડૉકટરને બોલાવવો.

જો વસ્તુ ન નીકળે અને માણસને ગુંગળાટ વધે અને તેનો ચ્હેરો કાળો પડવા માંડે તો તે વસ્તુને નીચે ધકેલવા પ્રયત્ન કરવો. જો માણસ બેભાન થઈ જાય તો તેને શ્વાસોચ્છવાસ શરૂ કરાવવા યુક્તિ યોજવી અને ડૉકટરને તેડાવવો.

જો બટન જેવી વસ્તુ ગળી જવાય તો દિવેલનો જુલાબ આપવો. જો તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ જેવી કે સોય, ટાંકણી ગળાઈ ગઈ હોય તો જુલાબ ન આપતાં ભાખરી ખવડાવવી.

નાક કે કાનમાં વસ્તુનું ભરાઈ જવું.

નાનાં બાળકો રમતગમતમાં નાકમાં કોઈ અનાજનો મોટો દાણો કે રમતની નાની વસ્તુ ઘાલી દે છે. તે નીકળતી નથી ત્યારે ગભરાય છે. તેવે વખતે તમારે નસકોરામાં આંગળી ઘાલવી નહિ. તે બાળકને છીંક આવે એવા ઉપાય યોજવા. છીંક આવતાંની સાથેજ ભરાયલી ચીજ બહાર આવી જશે.

કાનમાં પણ કોઈ વખત વસ્તુ ભરાઈ જાય છે. સહેલાઈથી નીકળે તેમ હોય તો તે ચીજ ચીપિયા વડે કાઢી લેવી. ન નીકળે તેમ હોય તો ડૉકટરની મદદ લેવી.

ઝેર

અમુક પદાર્થો ઝેરી છે. તે ખાવાથી અગર અજાણતા ખવાઈ જવાથી ઝેર ચઢે છે અને મરણ પણ નીપજે છે. ઝેરની અસર દૂર કરવાના ઉપાય નીચે મુજબ છે.

(૧) સૌથી પહેલાં તો ઝેર ખાધેલા માણસને ઉલટી કરાવી દેવી. ગળામાં આંગળાં ઘાલવાથી અગર પીછું ફેરવવાથી ઉલટી કરાવી શકાય છે. ગરમ પાણીમાં બે ચમચા મીઠું (નિમક) નાંખી પીવડાવવાથી ઉલટી કરાવાય છે. દરેક ઝેર વખતે એ ઉપાય ચાલતો નથી. ઍસિડ (ખટાશ કે તેજાબ) જેવી કોઈ વસ્તુથી ઝેર ચઢયું હોય તો ઉલટી ન કરાવવી. તેવે વખતે દૂધમાં ચાક (સફેદો) અગર સૉડા નાંખીને પીવડાવી દેવું.

(૨) અલ્કલિ (ક્ષાર)વાળા પદાર્થથી ઝેર ચઢયું હોય તો લીંબુનો રસ આપવો એ વધુ સારૂં છે. પાણી અને મીઠા તેલનું સરખે ભાગે મિશ્રણ કરીને પણ અપાય.

(૩) ભાંગ, અફીણ, અગર ધંતુરો ખાધો હોય તો માણસને ઊંઘવા દેવો નહિ. તેને જાગૃત રાખવો. ઉલટી કરાવવી. ડીલ ઉપર પુષ્કળ પાણી છાંટવું. રાઈના પોલ્ટિસ (પોટિસ) હાથે પગે મૂકવા. તેની છાતી, ગરદન અને આંખ ઉપર ભીનો ટુવાલ આસ્તેથી ઝાપટવો.

(૪) સોમલ ખાધું હોય તો ઘી પાવું.

(૫) લીલ જેવી વસ્તુ ખાવામાં આવી ગઈ હોય તો પહેલાં ઉલટી કરાવવી અને પછી દિવેલ પીવા આપવું.

(૬) કેટલાક વાયુ ઝેરી છે. ઝેરી વાયુ સુંઘાઈ ગયો હોય તો દરદીને ખુલ્લી હવામાં લઈ જવો અને ગરમ વરાળ સુંઘડાવી.

(૭) ફટકડીથી ઝેર ચઢયું હોય તો પાણીમાં કપડાં ધોવાનો સૉડા આપી પીવડાવવો.

(૮) મોરથુથુથી ઝેર ચઢયું હોય તો દૂધ અગર ઘઉંનો આટો પાણીમાં પીવડાવવો.

(૯) પારાવાળી કોઈ વસ્તુથી ઝેર ચઢે તો ઉલટી ન કરાવવી. પણ ઘઉંનો જાડો લોટ પાણીમાં ભેગો કરી પાવો.

નોંધ:—ઘી દરેક ઝેર ઉપર પાવામાં આવે તો અસરકારક નિવડશે. ડૉક્ટરને તેડાવો તે પહેલાં કયી જાતનું ઝેર ચઢયું છે તે માલૂમ પડે તો તેની પણ તેમને ખબર મોકલાવવી.

દંશથી ચઢતું ઝેર

કેટલાક જંતુઓ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે.

(૧) વીંછીં કરડતો નથી. તેની પૂંછડીએ આંકડો છે તે શરીરમાં ઘોંચી દે છે, તેથી માણસને ઝેર ચઢે છે. વીંછીંનાં ઝેરથી માણસ કવચિતજ મરી જાય છે. તેથી ગભરાવવાની જરૂર નથી. દવા ન કરીએ તોએ ૨૪ કલાક પછી એનું ઝેર ઉતરી જાય છે. સાધારણ રીતે નીચે મુજબ ઉપાય કરવો.

(અ) ડંખે કે તરતજ એક સખ્ત પાટો હૃદય તરફના ભાગથી બાંધી દેવો.

(બ) **પરમેનગેનેટ પોટાશ**નું પાણી ડંખ ઉપર ચોપડી તેમાં ઉતારવું. તેનો બારીક ભૂકો ડંખ ઉપર ઘસશો તોપણ ચાલશે.

(પ) તંબાકુનો રસ ચોપડે તોએ તેનું ઝેર ઊતરે છે.

(ક) મીઠાનું પાણી તેના ઉપર રેડી ડંખમાં ઉતારવું.

(ડ) આંકડાનું મૂળીઉં ઘસીને ચોપડવાથી ઝેર ઊતરે છે. થોડો વખત જતાં આરામ થઈ જાય છે.

સર્પદંશ

કેટલીક વખત સાપ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે. જ્યારે જ્યારે સાપ કરડે ત્યારે ઝેર ચઢે એવું કંઇ હંમેશાં બનતું નથી. ઘણી જાતના સાપ ઝેરી નથી. માત્ર થોડીકજ જાતના ઝેરી છે. મોટામાં મોટો

નાગ કરડે તોપણ તેનો દાંત ચામડીમાં પા (૦।) ઈંચથી વધારે જઈ શકતો નથી. સાપ બનતાં લગી હાથ કે પગની આંગળીએ કરડે છે. કપડાં ઉપરથી કરડે તો બનતાં લગી લોહીમાં ઝેર દાખલ થઈ શકતું નથી. એને કરડતાં અને ઉંધા વળી પોતાની ઝેરની કોથળીમાંથી ઝેર ઠાલવતાં લગભગ ત્રણેક સેંકડ જેટલો વખત થાય છે; એટલામાં જો કરડે કે તરતજ હાથ કે પગ ખેંચી લેવામાં આવે તો ઝેર જમીન ઉપર પડી જાય છે અને કરેલા ઘામાં જઈ શકતું નથી. જ્યારે લોહીમાં ઝેર ભળે છે ત્યારેજ ઝેર ચઢે છે. આવે સમયે સમયસૂચકતા રાખી નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો.

(૧) જો હાથની આંગળીએ કરડે તો તરત આંગળી ઉપર હૃદયના ભાગ તરફથી સખ્ત પાટો બાંધવો. બીજો પાટો કાંડા ઉપર અને ત્રીજો બંધ કોણી નીચેથી સખ્ત બાંધવો. તેમ કરવાથી દુઃખ થાય તો ગભરાવવું નહિ. પગની આંગળીએ કરડ્યો હોય તો એક બંધ નીચેથી, બીજો ઘુંટીએથી અને ત્રીજો ઘુંટણ નીચેથી બાંધવો.

(૨) દંશ થયો હોય ત્યાંની આજુબાજુનો ભાગ ચપ્પુ વડે ખોતરી નાંખવો અને દંશવાળી જગ્યાએ પણ તેમજ કરવું કે જેથી ઝેરવાળું લોહી નીકળી જાય.

(૨) પરમેનગેટ પોટાશ હોય તો તેનું પાણી બનાવી ડંખમાં રેડવું; અગર ગરમ કરેલા સળીયાથી ડંખને બાળવો. તે ન હોય તો કોઈ પણ અસિડ (તેજાબ)થી ઘાને બાળી દેવો.

(૪) દરદીને ઊંઘવા ન દેતા જાગૃત રાખવો. છતાં, ઝેર ના ઉતરે તો ડૉકટરની મદદ લઇ ઉપાય કરવા.

બેભાન થવું.

ઘણી વખત આપણે સાંભળીએ છીએ અને નજરે પણ જોઈએ છીએ કે માણસ બેભાન થઈ ગયો છે. બેભાન થવાનાં કારણો ઘણાં હોય છે. મગજમાં લોહીનું ફરવું ઓછું થાય છે ત્યારે બેભાન થવાય છે; એ મુખ્ય કારણ છે. લોહીનો જોઈતો જથ્થો મગજે પહોંચી શકતો નથી તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે.

બેભાન થવાનાં કારણો (૧) ઘણા થાકને લીધે, (૨) જઠરમાં ખોરાક નહિ હોવાને લીધે, (૩) એકાએક ભયભીત થવાને લીધે, (૪) દીંગ પમાડે તેવા ઓચિંતા સમાચારને લીધે, (૫) ઘણું લોહી જવાને લીધે, (૬) છાતીએ ધોકકો લાગવાને લીધે, (૭) ખરાબ હવામાં રહેવાને લીધે, (૮) ગુંગળાઈ જવાને લીધે અગર અમુક રોગથી થતી નબળાઈ વગેરેને લીધે માણસ બેભાન થાય છે.

જ્યારે કોઈ માણસને ચકકર આવે અને આંખે ઝાંખ વળવા માંડે કે તરત બેસી જઈ સૂઈ જવું. નહિ તો તેના એકાએક પડવાથી કોઈ અવયવે ગંભીર વાગવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે માણસ બેભાન થઈ જાય ત્યારે નીચે મુજબનાં ચિહ્નો માલૂમ પડે છે.

બેભાન થયેલા માણસનું મ્હોં ફીકકું પડી જાય છે. શ્વાસ ધીમો ચાલે છે, નાડીની ગતિ પણ ધીમી હોય છે અને શરીરે કોઈ વખત ઝોબા (પાણી પાણી) છૂટે છે.

ઉપર દર્શાવેલી સ્થિતિ કોઈની માલમ પડે કે તરતજ નીચે બતાવેલા ઉપાય યોજવા.

તાત્કાલિક ઉપાયો

(૧) બેશુદ્ધ થયેલા માણસનાં કપડાં ગળેથી અને છાતી-એથી ઢીલાં કરવાં.

(૨) તેની આસપાસ ટોળું થઇ ખુલ્લી હવા આવતી અટકાવવી નહિ.

(૩) તેના માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને આંખો ઉપર પાણીની છાલક મારવી.

(૪) તેને સૂવાડવો. તેના ગળા નીચે ઓશિકું રાખવું કે જેથી માથું નીચું રહે અને લોહી તે તરફ જઈ શકે.

(૫) તેને કૉફી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો થોડી બ્રાંડી (એક જાતનો દારૂ) પણ પીવા આપવી.

(૬) તેને હાથે પગે સૂંઠ અગર ખાંખણ ઘસવાં. સૂંઠ ન હોય તો હાથ પગ ચોળી ગરમી શરીરમાં કાયમ રાખવા મહેનત કરવી.

(૭) ગરમ પાણીથી બાટલી ભરી શેક કરવો.

(૮) એમોનિયા હોય તો સુંઘાડવો.

છતાંયે શુદ્ધિમાં ન આવે એવું લાગે કે તરત ડૉકટરને બોલાવી ઉપચાર કરવા.

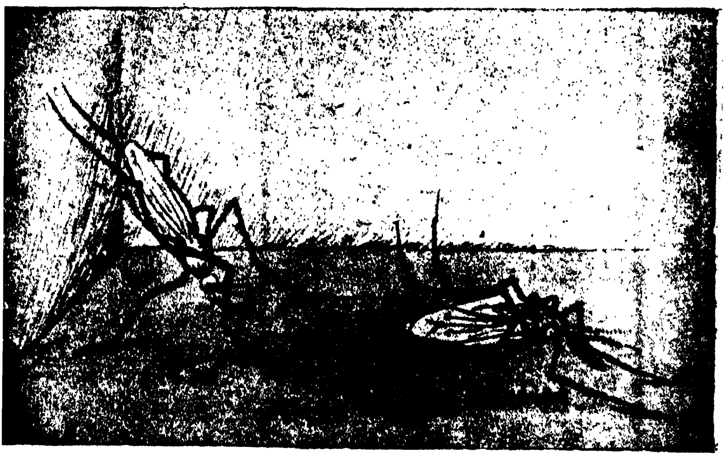
હવામાં ઉડતા જંતુથી થતા ચેપી રોગો

હવામાં ઘણા નાના જંતુઓ હોય છે. કેટલાક જંતુઓ હવા રોગિષ્ટ બનાવે છે. રોગિષ્ટ હવા આપણા શ્વાસમાં જવાથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે. એ જંતુઓ રોગનો ચેપ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જાય છે. મચ્છર, માંખી અને ચાંચડ જેવા

જંતુઓ ચેપી રોગનો ફેલાવો કરે છે. કોલેરા અગર કોગળીઉં, પ્લેગ, અને કેટલીક જાતના તાવ ચેપી રોગ ગણાય છે

ટાઢીઓ તાવ (મેલેરીઆ)

આ તાવ મચ્છરને લીધે ફેલાવો પામે છે. જ્યાં વધારે ભેજવાળી જગ્યા હોય ત્યાં અસંખ્ય મચ્છરો જન્મ પામે છે. એ મચ્છરો પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે અને જ્યાં પાણી ભરાઈ રહ્યું હોય ત્યાં મોટી સંખ્યામાં માલૂમ પડે છે. એ મચ્છરો ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ પોતાનામાં રાખે છે. જ્યારે મચ્છર માણસને કરડે છે ત્યારે તે તેની સૂંઢ માણસના શરીરમાં ભોંકે છે અને તેના લોહીમાં ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ મૂકે છે. એ જંતુ શરીરમાં લોહી માફક આવવાથી બીજા ઘણા જંતુઓ



મચ્છર (આકૃતિ ૧૯)

ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે એ જંતુઓ ઘણાજ બળવાન થઈ જાય છે ત્યારે કબજીઆત થાય છે, તાવ આવે છે અને માણુસનાં શરીરમાંથી લોહી કમી થઈ જાય છે. માણુસ નિસ્તેજ અને ફીકકો પડી જાય છે. આ તાવની લાંબો વખત દરકાર નહિ રાખે અને દવા ન કરે તો માણુસ આખરે મરણુશરણુ થાય છે'

સાવચેતી

જેમ બને તેમ ઘરમાં તેમજ આજુબાજુ ભીનાશ ઓછી કરવી. બહાર કે ઘરમાં પાણીના ખાડા ભરાવા દેવા નહિ. ગંદકી થવા દેવી નહિ. કોઠ, વાડા વગેરે સ્વચ્છ રાખવા.

પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રાખવું. તેમાં મેલેરીઆ તાવના જંતુઓ ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું. શંકા પડે તો પાણી ઉકાળી ઠારવું અને તે પીવામાં વાપરવું.

જેને મેલેરીઆ તાવ આવ્યો હોય તેનાં કપડાં સારી રીતે ધોયા સિવાય ઉપયોગમાં લેવાં નહિ. તેમ તેને કોઈ જગ્યાએ અડકવા દેવો નહિ.

ઘણા મચ્છર થઈ ગયા હોય તો ઘરમાં ગંદકી અને ભેજ થવાં દેવાં નહિ. અસ્વચ્છ પાણી ભરાઇ રહ્યું હોય તો તે દૂર કરી ત્યાં ગ્યાસતેલ છાંટવું. બે વખત લીમડાનો ધૂપ કરવો. જેનાથી બને તેણે મચ્છરદાની (મચ્છર અટકાવવા માટે) રાત્રે સૂતી વખતે વાપરવી.

ઉપાય

મેલેરીઆ તાવ લાગુ પડે કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો. પહેલાં દિવેલનો જુલાબ લેવો; પછી કવિનાઈન લેવું. કવિનાઈન એના જંતુઓ નાશ કરવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે. તે હંમેશાં આવા સમયે લેવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો કરે છે. છતાં, જો તાવ

ચાલુ રહે તો ડૉકટરની દવા ચાલુ કરવી અને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહેલા બધા મેલેરીઆ જંતુનો પૂરેપૂરો નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધી દવા કાયમ રાખવી.

(કૉલેરા કોગળીઉં)

આ રોગ બનતાં લગી જ્યાં માણસો ઘણાં ટોળામાં એકઠાં થાય છે ત્યાં ફાટી નીકળે છે. અસ્વચ્છ પાણી અને ખરાબ ખોરાકને લીધે આ રોગનો ઉપદ્રવ વધે છે. જ્યાં લોકો પીવા માટે, ધોવા માટે, નહાવા માટે એકજ જગ્યાનું પાણી વાપરતા હોય છે ત્યાં એ રોગના જંતુ પુષ્કળ થાય છે. એ જંતુઓ પાકી ફદફદી ગયેલાં ફળમાં પુષ્કળ થાય છે. એવાં ફળ ખાવાથી કોગળીઉં થાય છે. માણસને ઝાડા અને ઉલટી થવા માંડે છે. માંખી એ રોગનો ફેલાવો ઘણી ઝડપથી કરાવી શકે છે; પાકી ગયેલાં ફળ, ઉલટી ઝાડા વગેરે કોલેરાના જંતુ-વાળા તો હોય છે; ત્યાં માંખી બેસી ચેપ લે છે અને બીજે કેટલેક સ્થળે બેસી રોગના જંતુઓ છોડે છે. એથી રોગ વધ્યો જાય છે અને માણસો બહુ ત્રાસ પામે છે. મોટાં ટોળાંમાં માણસો જાત્રા જાય છે અગર મોટા મેળા ભરાય છે ત્યારે આ રોગ જીંદગીનો ભોગ લે છે.

સાવચેતી

આ રોગ જન્મ પામે નહિ માટે પહેલાં તો પાણી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. જ્યાં નહાવાનું હોય અને ધોવાનું હોય એવી જગ્યાનું પાણી પીવામાં વાપરવું નહિ. બને તો હંમેશાં એવે પ્રસંગે પાણી ઉકાળી ઠારી પીવું.

નદી ઉપર કપડાં ધોવાય છે ત્યાં મેલ પાણીમાં જાય છે. તેજ જગ્યાનું પાણી પીવામાં વપરાય નહિ તેની કાળજી રાખવી.

નદીનું પાણીજ ગામમાં પીવા માટે વપરાતું હોય તો તેના ઉપલાણનું પાણી પીવા વાપરવું અને નીચાણના પાણી આગળ ધોવાનું કામ કરવું.

તળાવમાં પણ મેલું ગંદું પાણી થવા ન દેવું.

કુવા આગળની જગ્યા ધોવા માટે અગર નાહવા માટે વપરાતી હોય તો ધ્યાન રાખવું કે નહાયલું અગર ધોવાયલું પાણી થોડું અગર બહુ કુવામાં જાય નહિ. કુવાને થાળે દૂરના ભાગે નહાવું. ધોવાનું કામ કુવાથી નીચે કરવું. ત્યાં પત્થર વગેરેની સોઈ રાખી કપડાં ધોવાં. ત્યાં પાણી સૂકાઈ જાય તેવી ખાસ ગોઠવણ કરવી.

કાચાં તેમજ ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ ખાવાં નહિ. કોહાઈ ગયેલાં ફળ ગમે ત્યાં શેરીમાં નાંખી માંખીથી થતો ત્રાસ વધારવો નહિ. એવાં ફળ ગામથી ઘણે દૂર નાંખી દેવાં, દાટી દેવાં અગર બાળી દેવાં.

રોગનો કંઈક ઉપદ્રવ માલૂમ પડે કે તરત દરેક જાતની સ્વચ્છતા ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવું. શેરીએ શેરીએ ગંધક મોટા જથ્થામાં બાળવો. ઘરમાં પણ સગડીમાં ગંધક નાંખવો. સહવારે કે સાંજે શરદી ન લાગે તેના ઉપાય યોજવા. ખાવા પીવામાં તથા બીજી રહેણીકરણીમાં નિયમિતપણું જાળવવું.

આટલી સાવચેતી રાખતાં છતાં જો કોગળીઉં ફાટે તો તાબડતોબ ઉપાય લેવા. કોગળીઉં થયેલા દરદીને પુષ્કળ ઝાડા ઉલટી થાય છે. આ બહુ ચેપી છે. તેના ઝાડા, ઉલટી કોઈ દૂર સ્થળે દાટવા અગર બાળવા. દરદીને સ્પર્શ કરવાથી પણ ચેપ લાગે છે તેથી અડક્યા પછી હાથ પગ સારી રીતે સાબુ, અગર લીમડાનાં પાનથી ધોઇ નાંખવાં. દરદીનાં કપડાં આખરે બાળી મૂકવાં.

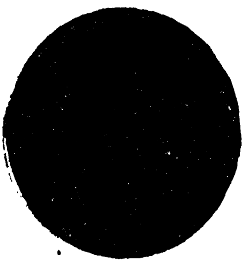
ઉપાય

દરદીના હાથ પગ ગરમ રાખવા સૂંઠ કે મરીમો ભૂકો ખવાડવો અને હાથે પગે ચોપડવો. કંઇ ઉપાય હાથ ન હોય તો મરી, કપુર, અને અફીણુ સરખે ભાગે લઇ ગોળી બનાવી દરદીને આપવી, અને તેના શરીરમાં ગરમી રહે એવા ઉપાય ચાલુ રાખવા. કાંદાનો રસ કાઢી (નવટાંક આશરે) પાઇ દેવો.

એક ભાગ મરી, અડધો ભાગ અફીણુ અને દોઢ ભાગ હીંગ લઇ તેની ગોળીઓ બનાવી દરદીને આપવામાં આવે તોએ આરામ થાય છે. ડૉકટરની મદદ આવતાં પહેલાં આ ઉપાય કરવામાં આવે તો કંઇ ખોટું નહિ.

પ્લેગ (ગાંઠીઓ તાવ)

પ્લેગ ચેપી રોગ છે. એ રોગ ઉંદર અને ચાંચડને લીધે ફેલાવો પામે છે. સૌથી પહેલો એ રોગ ઉંદરને થાય છે; પછી તે માણુસને લાગુ પડે છે. ઉંદરનું લોહી ચાંચડ કરડીને પીએ છે. પ્લેગવાળા ઉંદરને ચાંચડ કરડે છે ત્યારે તેનામાં ઉંદરના લોહી સાથે પ્લેગના ચેપી જંતુઓ પ્રવેશ કરે છે. ઉંદર મરી ગયા બાદ તે ચાંચડો માણુસને કરડે છે, એટલે માણુસનાં શરીરમાં પ્લેગના જંતુઓ તરત દાખલ થાય છે. તેમ થતાં, માણુસને પ્લેગ લાગુ પડે છે એટલે એને ઝેરી તાવ આવે છે અને શરીરના કોઇ ભાગો ઉપર



લોહીના ટીપામાં પ્લેગના જંતુ
(આકૃતિ ૨૦)

ગાંઠ નીકળે છે. કોઈ વખતે ગાંઠ બહાર પડતી હોય છે અને તે આપણી આંખે જોઇ શકીએ છીએ. કોઈ વખત અંદરથી થયેલી હોય છે. તે માત્ર ત્યાં હાથ ફેરવી જોઈએ તોજ માલૂમ પડે છે. આ ગાંઠ અને તાવના ત્રાસથી માણસ મરણ પામે છે. કેટલીક વખત ગાંઠ બિલકુલ હોતી નથી; પણ પ્લેગનો તાવજ એકલો હોય છે. તે એટલો બધો ઝેરી થાય છે કે માણસ થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.

સાવચેતી

પ્લેગ થાયજ નહિ એટલા માટે ઘરમાં ઉંદર થવા દેવાજ નહિ. ઘરમાં ખોરાક આમતેમ વેરાયલો હોય, અનાજની કોઠીઓ અગર કોઠારો બરાબર દેવાયલા ન હોય, જુનાં મેલાં કપડાંના ઢગ આમતેમ પડી રહેતા હોય અને આજુબાજુ ગંદવાડ વગેરેના ઉકરડા હોય ત્યારે ઉંદર ઘણા જથ્થામાં થાય છે; તેથી ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છતા રાખવી કે જેથી ઉંદરનો ત્રાસ વધે નહિ. શહેરમાં ઘરની મોરીઓ અને ગટરો સાફ રખાવવી. નહિ તો ઉંદર ત્યાં પોતાનું સ્થાન બનાવશે. કબાટ કે ભંડારીઆમાં ખાવાનું વગેરે મૂકયું હોય તે ત્યાં વેરાવા દેવું નહિ, તેમજ પાટીઆંને ચીકણા થવાં દેવાં નહિ. બંધ કરતી વખતે આગળી કે સાંકળ દેવા વિસરવું નહિ.

ચાંચડનો ત્રાસ વધતો હોય તો ઘરમાં બહુ ભેજ થવા દેવો નહિ. હંમેશાં મોરી કે ગટર હોય ત્યાં ફીનાઇલ પાણી સાથે મિશ્ર કરી છાંટવું. ઘરમાં લીમડાનો લોબાન અગર સુખડનો ધૂપ કરવો.

છતાંએ પ્લેગનો ઉપદ્રવ વધે એવું લાગતું હોય તો ગામ છોડી બહાર ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું. જો એમ તરત કરવામાં આવે તો માણસને એ રોગના હુમલાથી બચી જવાનો સંભવ

રહે છે. ઘરમાં ઉંદર મરવા લાગે કે ત્યાંજ જીદ કે હઠ કરીને રહેવુંજ નહિ. એવા વખતે ઉંદરનું મરવું ચેતવણી આપે છે કે ઘર એકદમ છોડી જતા રહેા. જ્યાં જાઓ ત્યાં ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવા સૂવાનું રાખવું.

ગામમાં કે શહેરમાં વારંવાર આવવાનું થતું હેાય તેા પ્લેગની રસી એકદમ મૂકાવવી. સરકાર તરફથી અને કેટલાંક ધર્માદા દવાખાનાં તરફથી એવે પ્રસંગે રસી મૂકાવવાની ખાસ ગેાઠવણ કરવામાં આવે છે તેનેા લાભ લેવેા. એથી પ્લેગના જંતુઓ માણસ ઉપર સખ્ત હુમલેા કરી શકતા નથી.

પ્લેગના દરદી હેાય ત્યાં સાવચેતી રાખવી.

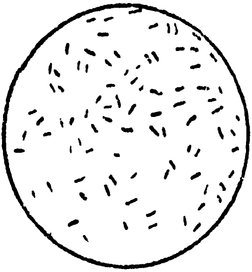
કેાઈ માણસને પ્લેગ લાગુ પડ્યો હેાય ત્યારે તેની પાસે ઘણાં માણસેાને આવવાં દેવાં નહિ. જે માણસેા તેની સારવારમાં હેાય તેઓએ સાવચેતીથી ત્યાં રહેવું. હંમેશાં તે મકાનમાંથી બહાર નીકળતી વખતે હાથ પગ કારબેાલિક લેાશનથી અગર લીમડાનાં પાનવાળાં પાણી વડે સારી રીતે ધેાઈ નાંખવાં. દરદીનાં મરણ પછી તેના વપરાશમાં આવેલાં બધાં કપડાં બાળી મૂકવાં. તેમ ન થાય તેા તે બધાં કારબેાલિક લેાશનથી ધેાઈ તડકે સુકવવાં; ત્યારપછી એકવાર ધેાબીને આપ્યા બાદ વપરાશમાં લેવાં. દરદીવાળા ઘરને ચૂનેા ધેાળાવવેા અને જમીન ઉપર પુષ્કળ ચૂનેા પથરાવવેા. આથી પ્લેગના જંતુનેા નાશ થશે. ત્યારબાદ ઘર વપરાશમાં લેવું.

ક્ષય

રેાગનું મૂળ

આ રેાગ ફેફસાંનાં કેાહાણને લીધે થાય છે. કેાહાણ 'ટયુબરક્લ' નામના ક્ષયના જંતુઓને લીધે થાય છે. એ જંતુઓ આપણે નરી આંખે જોઈ શકતા નથી. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોઈએ

તો ઝીણા લાંબા પાતળા અને કાળા દેખાય છે. જે માણસને ક્ષય થાય છે તેના શ્વાસમાં તેમજ થૂંકમાં એ જંતુઓ રહે છે. ક્ષયવાળો માણસ થૂંકે અને તે થૂંક સુકાઈ ગયા બાદ તેમાંથી ક્ષયના જંતુઓ હવામાં ઉડે છે; તે ઉડતા જંતુઓ તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે અને તે ક્ષય રોગનો ભોગ બનાવે છે.



લોહીના ટીપામાં ક્ષયના જંતુ (આકૃતિ ૨૧)

એ જંતુ શરૂઆતમાં ફેફસાંના ઉપલા ભાગને બગાડે છે. ફેફસાંનો કોઈ ભાગ જેમ જેમ બગડતો જાય છે તેમ તેમ શરીરનું લોહી સ્વચ્છ થઈ શકતું નથી. પરિણામે માણસને (કૉફ) ઉધરસ થાય છે અને ગલફા પડવા માંડે છે. તેમાં કેટલીક વખત લોહીનો ભાગ માલૂમ પડે છે. માણસનું જોર દિવસે દિવસે ઓછું થતું જાય છે, સહેજ સહેજમાં તેને થાક લાગે છે અને શરીરમાં, ખાસ કરીને રાત્રે, મંદ જ્વર રહે છે. દિવસે શરીરની ગરમી જોઈએ તે કરતાં વધુ માલૂમ પડે છે અને શરીર ગળાતું જાય છે. તેમાં જો માણસને કુટેવ અને વ્યસન હોય તો રોગ તેના ઉપર સખ્ત હુમલો કરતો રહે છે અને બે ત્રણ વરસમાં પ્રાણઘાતક નિવડે છે.

આ રોગ થાયજ નહિ એટલા માટે ખાસ દરકાર રાખવી જોઈએ. થયા બાદ તેને અટકાવવો બહુજ મુશ્કેલ છે. તે થાય નહિ એટલા માટે નીચે મુજબ વર્તવું.

(૧) જેમ બને તેમ શ્વાસ માટે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા લેવી. (૨) ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખવો.

ઉપયોગી નિયમો (૩) ઘરમાં આળસુ થઈ બેસી રહેવું નહિ. (૪) ઘરમાં જે કામથી શરીર કસાય તેવું કામ કરવું. (૫) સ્વભાવ ચીઢિયો ન રાખતાં આનંદી હસમુખો રાખવો. (૬) કોઈ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ. (૭) કુટેવ પડવા દેવી નહિ. (૮) ખાવા પીવામાં મિતાહાર રહેવું. શરીરને નુકસાન થાય એટલે દરજ્જે મોજશોખમાં પડવું નહિ. (૯) વિચાર નીતિવાન બનાવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાં. (૧૦) ઘરમાં સ્વચ્છતા જાળવવી. (૧૧) ખુલ્લી હવામાં સૂવું.

જો કોઈ માણસને ક્ષય રોગ થાય તો તેને ગમે ત્યાં થૂંકવા દેવો નહિ. થૂંકવા માટે પીપદાન અગર રાખથી ભરેલી ટોપલી વાપરવી. તેને હંમેશાં ઢાંકવા કાળજી રાખવી. છેવટે બધું થૂંક બાળી દેવું.

ક્ષયવાળા માણસની પથારીમાં સૂવું નહિ, તેમજ તે ઓરડામાં પણ ન સૂવું. તેમ કરવાથી સૂનારને રોગ લાગુ પડે છે. તેનાં ખાવાપીવાનાં વાસણ જુદાં રાખવાં. તેના કપડાં ચોકખાં રાખવાં. બીજાના વપરાશમાં તે લેવાં નહિ.

શરૂઆતનો ક્ષય હોય તો દરદીને સુકી હવામાં લઈ જવો. આપણા ઈલાકામાં વઢવાણ અને દેવલાલી ક્ષયવાળાને માટે ઉત્તમ સ્થાન ગણાય છે. શરૂઆતમાંજ ત્યાં જવાથી દરદી સારો થઈ જાય છે. ક્ષયનું જોર વધી ગયા પછી તે ભાગ્યેજ સારો થાય છે. માટે રોગ થતાંજ એને માટે ચાંપતા ઈલાજ લેવા. તે વખતે દવા કરતાં નીતિમય વર્તનથી વધુ ફાયદો થાય છે.

વાળાનો રોગ

આપણા દેશમાં આ રોગનો ઉપદ્રવ કેટલાક જિલ્લાઓમાં ખાસ માલૂમ પડે છે. આ રોગનું મૂળ પાણી છે. કુવા,



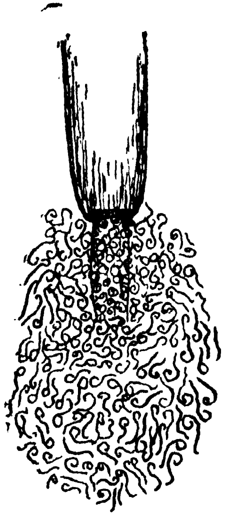
વાળાના (સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે દેખાતા) કીડા (આકૃતિ ૨૨)

રોગનું મૂળ

વાવ વગેરે સ્થળેથી સ્ત્રીઓ પીવાનું પાણી લાવે છે. નવાણોમાં **સાઈકલોપ્સ** નામના જંતુઓ હોય છે. તે જંતુઓ વાળાના કીડા પોતાના શરીરમાં આઠ દશ દિવસ જીવતા રાખી શકે છે. સાધારણ રીતે એવું બને છે કે વાળાથી પીડાતો માણસ એવાં નવાણો નજદીક જઈ હાથ પગ ધૂવે છે, એટલે વાળાના કીડા પાણીમાં સહેલાઈથી જાય છે અને ત્યાં જો ઠંડા પાણીમાં એક બે દિવસ રહે તો આખરે મરણ પામે છે. પણ તેમ ન થતાં એવાં નવાણોમાંના **સાઈકલોપ્સ** નામના જંતુઓ તેમનો ભક્ષ કરે છે અને તેમના શરીરમાં તે લાંબો વખત જીવી શકે છે. પાણીમાં એ **સાઈકલોપ્સ** હોવાથી તેઓ પીતી વખતે શરીરમાં દાખલ થાય છે. જઠર રસ તેના ગુણોને લીધે સાઇકલોપ્સ જંતુઓ નાશ કરે છે. પણ **સાઈકલોપ્સ**માં રહેલા કીડાનો તે

કીડા અને જઠર

નાશ કરી શકતો નથી. બલ્કે, જઠર રસ તે કીડાને ઉત્તેજીત કરી ચપળ કરે છે. તે કીડા ત્યાંથી જઠર માર્ગે માંસમાં પ્રવેશ કરે છે અને ચામડીમાર્ગે બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે.



માદામાંથી નીકળતા અસંખ્ય વાળાના કીડા (આકૃતિ ૨૩)

આ રોગ શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર થાય છે. ઘણે **રોગનું સ્થાન** ભાગે તે જાંગ નીચે અગર ઘુંટણની નીચે અગર ઘુંટી આગળ થાય છે. શરૂઆતમાં શરીરે ખંજવાળ બહુ આવે છે અને પછી તાવ લાગુ પડે છે. ત્યારબાદ ફોલ્લો થાય છે અને ફુટી જઈ અંદર રતાશ પડતું ચાંદું થાય છે; એ ચાંદાના મધ્ય ભાગમાં એક ધોળો દોરી જેવો પદાર્થ દેખાય છે તે પદાર્થ તે કીડાની માદા છે. તે ત્રીસ ઈંચિ લાંબી હોય છે. જો તે સફેદ કીડા ઉપર **ઠંડું પાણી રેડીએ** તો તે દોરી જેવી માદા કીડામાંથી બીજા સફેદ કીડાઓ બહાર નીકળે છે. આપણે જાણી ગયા છીએ કે ઠંડું પાણી કીડાને ઉત્તેજીત કરે છે, એટલે માદા બધા કીડા બહાર કાઢે છે. આજ કીડા હાથ પગ ધોતાં નવાણોનાં પાણી સાથે મળી જઈ રોગ ફેલાવે છે.

આ માદાને કેટલીક વખતે બહાર એક સળી સાથે બાંધી દેવામાં આવે છે. જેમ તે બહાર નીકળતી જાય તેમ તેને સળી ઉપર લપેટવામાં આવે છે. તેમ કરતાં જો તૂટી જાય તો બહુ પીડા થાય છે. ધીમે ધીમે કરતાં જો તે બધી બહાર નીકળી આવે તો આરામ થઈ જાય છે.

સાવચેતી

જે ભાગમાં આ રોગનો ફેલાવો થયેલો હોય તેના પાણી વિષે સંભાળ રાખવી.

(૧) પીવાના પાણી તરીકે વપરાતાં નવાણો નજદીક **વાળા** વાળા દરદીને જવા દેવોજ નહિ.

(૨) પાણી ગાળીને ઉપયોગમાં લેવું.**સાઇક્લોપ્સ** ગળણાનાં કકડામાં થઈ પાણીમાં જઈ શકતા નથી.

(૩) પાણી ઠંડું પાડ્યા બાદ પીવામાં વાપરવું.

શીતળા

શીતળાનો રોગ ચેપી છે. તે એક જાતનો ઝેરી તાવ છે.

શરૂઆત

શરીરમાં તાવ ભરાય છે અને તેની ઉષ્ણુતામાન ૧૦૪–૫ સુધી પહોંચી જાય છે. ત્રીજે દિવસે શરીર ઉપર ફોલ્લી ફોલ્લી લાગે છે. ચોથે દિવસે તો આખું શરીર તે વડે ઉભરાઇ જાય છે. પછી તેમાં પાણી ભરાય છે અને સાતમે આઠમે દિવસે તેમાં પરૂ ભરાઈ મોટા ફોલ્લા જેવો આકાર દરેકને થાય છે. બે ત્રણ દિવસ બાદ ફોલ્લા સુકાવા માંડે છે અને ચૌદમે દિવસે પોપડા બાઝે છે. ત્યારબાદ ચાર પાંચ દિવસે પોપડા ખરી પડે છે. પરૂવાળા ફોલ્લા સુકાયા બાદ ઘણીવાર તેનાં ચાંઠાં શરીર ઉપર રહી જાય છે.

માન્યતા

હિંદુસ્તાનમાં આ રોગને દેવના પ્રકોપ તરીકે ગણે છે, કેટલાક કહે છે કે 'બાપજી' આવ્યા છે, અને કંઈ ઉપચાર કરતા નથી. કોઈ માણસ તેના ઉપર માત્ર રાખ ચોપડે છે અને થોડાજ માણસો તેને માટે દવા કરે છે.

નુકસાન જ્યારે દવા કરવામાં આવતી નથી ત્યારે રોગીને ઘણી વખત ખોડ આવી જાય છે. ઘણા દાખલા છે કે જેમાં તે રોગથી પીડાતા દરદીઓની આંખો ગઈ છે.

સાવચેતી જ્યારે દરદી આ રોગથી પીડાય છે ત્યારે તેનો શ્વાસ આપણા શ્વાસમાં જાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી. તેના ફોલ્લામાં ચેપી જંતુઓ રહે છે. તેથી દરદીને અલાયદો રાખવો.

આ રોગથી બચવા માટે શીતળાની રસી મૂકાવવી એ વધુ સારૂ છે. શીતળાની રસી મૂકાવવી એટલે શીતળાના જંતુ શરીરમાં દાખલ કરવા. આ જંતુ રસીમાં નરમ છે; એટલે, તેઓ આપણને નુકસાન કરે તેવી સ્થિતિમાં હોતાં નથી. શરીરમાં તેમના રસી માર્ગે જવાથી શીતળાના રોગ સામે તે આપણો બચાવ કરે છે.

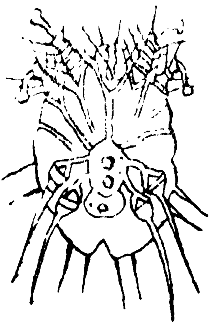
બાળકની સંભાળ આ કારણે ચાર પાંચ માસનું બાળક થાય તેને શીતળાની રસી મૂકાવવી. શિયાળાની રૂતુ તે માટે પસંદ કરવા જેવી છે. રસી મૂકયા બાદ લાલ ડાઘા જેવું એકાદ બે દિવસ દેખાશે, પછી ચોથે દિવસે તેમાં પરૂ ભરાઈ ફોલ્લા થશે. સહેજ તાવ પણ તે વખતે આવશે; હાથ ઉપર સોજો પણ આવશે. અગિઆરમે દહાડે ફોલ્લા ફાટી જઈ પોપડા બાઝશે; ત્યાર પછી આઠેક દિવસે પોપડા ખરી જઈ ચાંઠાં માલૂમ પડશે. જો ચાંઠાં માલૂમ પડે તો જાણવું કે રસીનું કામ ફતેહમંદ થયું છે.

જ્યારે આ ચેપી રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે દરેક માણસે રસી ફરી મૂકાવવી એ વધારે હિતકર છે.

બીજા ચેપી રોગો

આ ઉપરાંત બીજા કેટલાએ ગંભીર ચેપી રોગો છે. કેટલાક સાધારણ ચેપી રોગો છે. ફોલ્લા થવા (ખસ), ખરજવું, અને દાધર, (દરાઝ) એ સાધારણ ચેપી રોગ છે.

ખસ વિષે તમે શિખી ગયા છો. માણસની ચામડી અસ્વચ્છ રહેવાથી અને પાચનશક્તિ **ખસ** સારી ન હોવાને લીધે એ રોગ થાય છે. એ ચેપી છે. છે. બનતાં લગી તે હાથે વારંવાર થાય છે. તે એક જાતનું કોહાણુ છે. ફોલ્લા ફૂટતાં લોહી પરૂ નીકળે છે. માંખી તેવા હાથ ઉપર બેસે છે. ત્યાંનો ચેપ બીજા શરીર ઉપર ઉડી જઈ મૂકે છે. ફોલ્લા થયા હોય ત્યારે તેને ઢાંકવા.



ખસનો જંતુ
આકૃતિ (૨૪)

ઉપાય તરીકે સૌથી પહેલો જુલાબ લેવો. ત્યારબાદ ખસ ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવો. સાધારણ ફોલ્લા હોય તો સુખડના તેલથી પણ આરામ થાય. કારબોલિક લોશનથી પણ હાથ ધુવો તોપણ ધીમે ધીમે આરામ પડે. ગાયના છાણમૂત્રમાં હાથ રાખવાથી ખસ નરમ પડે છે. છેલ્લા ઉપાયનો ઉપયોગ ગામડાનાં લોકો વારંવાર કરે છે.

ફોલ્લા થયેલા હોય તે માણુસનાં કપડાં કોઈને પહેરવાં દેવાં નહિ. તેના ખાવા પીવાનાં વાસણુ જુદાં રાખવાં. તેની પથારી હંમેશાં તડકે નાંખવી.

દાધર અગર દરાઝ એ પણુ ચામડીનો ચેપી રોગ છે. તે બનતાં લગી કમ્મરે, જાંગે, છાતીએ અગર માથે થાય છે. એના બે પ્રકાર છે. કેટલીક દરાઝ વાળવાળા ભાગ ઉપર થાય છે, અને કેટલીક શરીરના ભાગો કે જ્યાં વાળ હોતા નથી ત્યાં થાય છે. એ ચેપી હોવાથી ખાસ સંભાળ લેવી.

દાધર

શરૂઆતમાં, તે નાની ફોલ્લીરૂપે દેખાય છે. ધીમે ધીમે ગોળ કુંદાળું થાય છે, નાની ફોલ્લી ફુટી જાય છે, અગર ચેળ આવવાથી રોગી માણુસ તે ખંજવાળી નાંખે છે. પરિણામે તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે અને ચામડી જાડી બની જાય છે. આવી રીતે તે વધી જાય છે.

જ્યાં દરાજ થઈ હોય ત્યાં કારબોલિક સાબુ વાપરવો અગર તે ભાગ કારબોલિક લોશનથી ધોવો. પછી તેની ઉપર ફટકડીનું પાણી લગાડવું. જો તે ન હોય તો જલ્લદ શરકો તે ઉપર ચોપડવો. સાહી ચોપડવાથી દરાઝ સારી થાય છે.

શહેરમાં **ગોવા પાઉડર** મળી શકે છે. તે અને લાઇમ જ્યુસ અગર સરકો એકઠો કરી મલમ બનાવી ચોપડો તો પણુ ચાલે. તેથી સારૂં ન થાય તો પારાનો મલમ બનાવી ચોપડવો. સપટ કંપનીનું 'સપટ લોશન' નામની દવા વાપરવાથી પણુ આરામ થાય છે.

દરાઝવાળા દરદીનાં કપડાં બીજાનાં વપરાશમાં ન લેવાં. તેના ઉપયોગમાં આવતી બધી વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી. જો દરદીને માથે દરાઝ થઈ હોય તો તે માણસની કાંસકી, ટુવાલ વગેરે કંઈ પણ બીજા કોઈ માણુસે વાપરવાં નહિ.

ખરજવું

ખરજવા જેવા ચેપી રોગના ઘણા પ્રકાર છે; તેથી, કેટલીક વખત ધારેલી દવા દરદીને માફક આવતી નથી. ખરજવું ચામડી ઉપર પહેલ વહેલાં તો નાની ફોલ્લી રૂપે થાય છે. ત્યાર પછી અંદરથી ચેળ આવવાને લીધે માણસ તેને ખંજવાળી નાંખે છે, એટલે તે વધવા માંડે છે. સુકું ખરજવું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝરતું નથી. લીલું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝર્યાંજ કરે છે. કેટલીક વખતે તે દરદ કરે છે. આ ચેપી રોગ છે એટલે બીજાને તેનો ચેપ લાગે નહિ તેની સાવચેતી લેવી.

ગામઠી ઉપાય

ખરજવાને માટે જુદા જુદા ઉપાય છે. (૧) ખરજવા ઉપર દહીં મૂકતાં જવું અને કુતરાને તે ચટાડતાં જવું. (૨) વાંદરની અઘારનો મલમ કરંજીઆ તેલમાં બનાવવો. (૩) આમલી છુંદીને એનો પાટો બાંધવો. (૪) ચુડાના વહેરને બાળી ભૂકો કરંજીયા તેલમાં રાખી ચોપડવો.

શહેરી ઉપાય

(૧) નાઇટ્રીક એસિડથી બાળવું. (૨) ફીનાઇલ પણ લગાડી શકાય. (૩) કારબોલિક લોશન. (૪) આયોડીન ચોપડીએ તોએ ચાલે. (૫) ગંધકનું પાણી ચોપડવું.

ખરજવું થવા માંડે કે તરત ચેળ આવે તો તેને નખથી ખંજવાળવું નહિ. અને ત્યાં લગી તેને પાણી લગાડવું નહિ. બહુ નિમક (મીઠું) વાળી વસ્તુ ખાવી નહિ. તીખા તમતમતા ખોરાક ન લેવા. દરરોજ દસ્ત ખુલાસાથી આવે તેની દરકાર રાખવી. આટલા નિયમ પાળ્યા પછી જો દવા કરવા માંડીશું તો આરામ થવા સંભવ રહે છે.

દર્શન ૫ (ધોરણ છઠ્ઠા માટે)

ધાવણાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ

માતાની પવિત્ર ફરજ

ધાવણાં બચ્ચાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ રાખવી એ ઘણું અગત્યનું કામ છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉછેરી મોટાં કરવાં એ કંઈ સહેલું કામ નથી. એ કામ માટે દરજ્જે સ્ત્રીઓનું છે. સ્ત્રીઓ એ બાબતમાં યોગ્ય દરકાર ન રાખે તો બાળકો કયાં તો નાની વયેજ મરણશરણ થાય, રોગિષ્ટ અને અગર તો શરીરે દૂબળા દેખાય. બાળક ધાવણું હોય તે વખતે માતાએ કેવો ખોરાક લેવો અને કેવી રીતે વર્તવું તે જાણવું જરૂરનું છે. ધાવણાં બાળકનો ખોરાક માતાના દૂધ સિવાય બીજા કોઈ જાતનો હોઈ શકતો નથી. એ દૂધમાં જે જાતનો ખોરાક લે છે તેની અસર થાય છે. માતાના શોખને લીધે ખોરાક રસ્તે મળેલા દૂધમાંનાં તત્ત્વો નાનાં બચ્ચાંને હંમેશાં

માફક આવતાં નથી. જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે તે દૂધ બચ્ચાંને રોગગ્રસ્ત કરે છે. આ સમયે માતાનો શોખ તે બચ્ચાંનો રોગ નિવડે છે. આવી રીતે પેદા થતાં રોગમાંથી બાળકોને બચાવવા તે દરેક સુજ્ઞ માતાની ફરજ છે. આ એક **પવિત્ર ફરજ** છે. તેથી, દરેક માતા તે ફરજ કેવી રીતે અદા કરી શકે તેની માહિતી ધરાવે તો એકંદરે દેશને ઘણો લાભ થાય. જેમ કુમળા છોડને સહેજમાં નુકસાન થાય છે તેમ બાળકને પણ થાય છે. ખરાબ હવા ખરાબ ખોરાક અને ઘરમાં અસ્વચ્છતાને લીધે બાળક જલદીથી રોગના પંજામાં સપડાઈ જાય છે. તેવાં જોખમમાંથી બાળકોને દૂર રાખવામાં આવે તો તેમનું મરણ પ્રમાણ ખરેખર ઓછું થાય. આ કારણે બાળકોને કેવો ખોરાક આપવો, કેવાં કપડાં પહેરાવવાં, કેટલી ઊંઘ લેવા દેવી, તેમના શરીરને યોગ્ય કસરત મળે છે કે નહિ તેની દેખરેખ રાખવી અને તેઓને કેવી રીતે શરીરે સ્વચ્છ રાખી શકાય એ વિષે તમારે યોગ્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

તંદુરસ્ત બાળક એજ માતાની અભિલાષા

બાળક માતાનું ખરેખરૂં ધન છે. એ ધનમાંથી એને સુખ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા છે. બાળકરૂપી ધન એને ઘણુંજ વહાલું છે. એ બાળક માટે એને ઘણો ભોગ આપવો પડે તો તે પણ તે આપે છે. ગમે તેવું બાળક પ્રાપ્ત કરે તેના કરતાં તંદુરસ્ત બાળક મેળવવા ભાગ્યશાળી થાય એ તેને વિશેષ પ્રિય હોવું જોઈએ. બાળક બોજારૂપ નિવડે તેના કરતાં આનંદરૂપ નિવડે એ વધારે હિતકર છે; માટે, માતાએ પોતાની કેટલીક ફરજો સમજવી જોઈએજ.

બાળકના જન્મ પહેલાંની માતાની ફરજ

બાળકના જન્મ પહેલાં માતાએ પોતાની કેટલીક ટેવો ઉપર કાબુ રાખવો. પહેલ વહેલાં તો ખોરાક પચે તેટલોજ લેવો. કંઈક ઓછો ખોરાક લેવાય તો વાંધો નહિ, પણ વધુ લેવાય તો શરીરમાં વિક્રિયા કરશે અને તે કારણે ગર્ભને મળતાં પોષણમાં માઠો ફેરફાર થશે. વળી માતાએ પવિત્ર વિચાર રાખવા. ઉપરાંત, તદ્દન બેસી પણ ન રહેવું. એમ કરવાથી યોગ્ય કસરત શરીરને નહિ મળવાથી બાળકને તંદુરસ્ત પોષણ મળતું નથી. વળી મગજને ઉશ્કેરે એવાં દ્રશ્ય જોવાં નહિ, તેમજ ભય ઉપજે એવાં કામ કરવાં નહિ. જેમ બને તેમ મગજ શાંત રાખવું જોઈએ તે કરતાં વધુ કસરત કરો તોપણ શરીરને નુકસાન પહોંચે. એજ કારણે બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યાંસુધી માતાએ તંદુરસ્તી સચવાય એવા બધાયે નિયમો પાળવા. જો માતા એમ કરે તો ખરે બાળકને ગર્ભમાં પોષણ સારૂંજ મળશે અને તેથી તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ થશે. એવી કોણ અભાગી માતા હોય કે જે તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપવા ઈચ્છા રાખતી ન હોય ? ખરે, કોઈજ નહિ.

બાળકોનો ખોરાક

માતાનું દૂધ

ધાવણાં બાળકને દૂધ સિવાય બીજો ખોરાક આપવો નહિ. દૂધમાં જરૂર ભેગાં બધાંયે પોષક તત્વોનો સમાવેશ થયો છે. બને ત્યાં લગી માતાનું દૂધ ધવડાવવું જોઈએ. તેને માટે નિયમિત વખત રાખવો. ઘડીએ ઘડીએ ધવડાવવાથી બાળકને અપચો થાય છે. ચાર માસનું બાળક થયા પછી ત્રણ ત્રણ

કલાકને અંતરે બાળકને ધવડાવવું. તંદુરસ્ત માનું દૂધ બાળકને જેટલું પુષ્ટિકારક છે તેટલું બીજું કંઈજ નથી. માએ તેથી જેમ બને તેમ તંદુરસ્ત રહેવું. ખોરાકમાં નિયમિત રહેવાથી, અતિ તીખા તમતમતા અને ખાટા સ્વાદનો ત્યાગ કરવાથી, શરીરમાં સ્પુર્તિ રહે તેટલું શારીરિક કામ કરવાથી અને નીતિએ વર્તવાથી પોતાનું શરીર દરેક માતા તંદુરસ્ત રાખી શકશે.

બીજી જાતનાં દૂધ

માતાના દૂધથી ઉતરતું ગધેડીનું દૂધ છે. પણ ઘણા લોક તે પાવાનું ઠીક ધારતા નથી. ગાયનું દૂધ અને બકરીનું દૂધ પણ બાળક માટે ચાલે. ગાયના દૂધમાં અડધો ભાગ પાણી મેળવવું. તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખી ઉકાળી ઠંડું કર્યા બાદ બાળકને પાવું. ચમચા વડે પાવાની ટેવ પાડવી.

જ્યારે ચમચો થોડીવાર પછી પાછો વાપરો ત્યારે તે સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ વાપરવો. દૂધવાળા ચમચા ઉપર માંખી બેસે છે એટલે તેના ઉપર ગંદવાડ થાય છે. એ ગંદવાડમાં કોઈ વખત ઘણાજ સૂક્ષ્મ જંતુ પણ હોય. વળી એ પીધેલો ચમચો કેટલીક વખત માતા જમીન ઉપર મૂકે છે, એથી જમીનની ધૂળ ચમચે લાગે છે. એ ધૂળમાં પણ કોઈ વખત જંતુ રહે છે. એથી એવો ચમચો ઝટ લઈને ચોકખાં યોગ્ય રીતે ઉકાળેલાં બાળકના દૂધમાં બોળવો નહિ. જો તેમ કરી દો તો બાળકના મોંમાં તમે દૂધ મારફત જંતુ મૂકો છો. તે જંતુઓ બાળકને માંદું પાડે છે. માટે તમારે ખાસ કાળજી રાખવી કે સ્વચ્છ ચમચે હંમેશાં દૂધ પાવું.

એ ઉપરાંત કેટલીક સ્ત્રીઓ સીસીમાં દૂધ ભરી ટોટી કે ચૂસણી વાટે બાળકને દૂધ આપે છે. પછી સીસી દૂર મૂકે છે એટલે તેના ઉપર માંખી બણબણ કરે છે. આવી ટોટી ફરી

પાછી બાળકના મોંમાં ધરીએ એટલે બાળકને નુકસાન થયા વગર નજ રહે; માટે એ ટોટી જ્યારે જ્યારે વાપરો ત્યારે ગરમ પાણીથી બરાબર ધોઈનેજ વાપરવી.

દૂધ ગરમ કર્યા સિવાય બાળકને આપવું નહિ. કારણ દૂધ એટલે ભાટીયાને ત્યાંથી લાવેલું દૂધ કે દૂધવાળાને ત્યાંથી આણેલું ચોકખું હોતું નથી. નીચેના સબબને લીધે દૂધ અસ્વચ્છ છે.

(૧) દૂધ દોહતી વખતે ગાય કે ભેંસના આંચળ ઘણી વખત સાફ કરવામાં આવતાં નથી.

(૨) દોહનાર પોતાના હાથ દોહતાં પહેલાં ઘણી વખત ધોતો નથી.

(૩) જે વાસણમાં દૂધ દોહવાય છે તે ઘણી વખત પૂરતી રીતે સ્વચ્છ હોતું નથી.

(૪) દૂધ દોહતી વખતે કેટલીક વખત ઢોરના વાળ તેમાં આવી જાય છે.

(૫) એ દૂધ શહેરમાં જાય છે ત્યારે દુકાનદારનું વાસણ પૂરતું સ્વચ્છ રહેતું નથી.

(૬) એ દૂધ ઉઘાડું રહે છે એટલે અંદર જીવજંતુ પડે છે.

(૭) ઢોર રોગિષ્ટ હોય તો દૂધ તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક થતું નથી.

આવાં કારણને લીધે દૂધને પહેલાં તો તમારે સ્વચ્છ બારીક ગળણીથી ગાળી કાઢવું. આથી તેમાં રહેલો કચરો કે વાળ તારવી કઢાશે. ત્યારબાદ દૂધને એકાદ બે ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. આમ કરવાથી અંદર કદાચ જંતુ હશે તો નાશ પામશે. આવી રીતે શુદ્ધ કરેલું દૂધજ બાળકને આપવું.

ધાવ વિષે સૂચના જ્યારે માતાના સ્તનમાંથી પૂરતું દૂધ બાળકને ન મળતું હોય અગર તો બાળકની માતા બાળકના જન્મ પછી થોડે દહાડે મરણ પામી હોય ત્યારે પૈસાદાર કુટુંબો બાળક માટે ધાવ

રાખે છે. આવી ધાવ રાખતાં પહેલાં નીચેની સૂચના ધ્યાનમાં રાખવી.

૧ ધાવ ઉમ્મરે બહુ મોટી ન હોવી જોઈએ.

૨ તે શરીરે તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ.

૩ જે બાળક માટે ધાવ રાખો તે ધાવના બાળકથી ઉમ્મરે મોટું હોવું જોઈએ.

૪ ધાવને તમારાથી સંતોષ મળે એવી રીતની તમારી વર્તણુક જોઈએ. બળીએલ સ્વભાવની તે ન જોઈએ.

૫ તે સ્વચ્છ કપડાં પહેરતી હોવી જોઈએ.

૬ તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક જરૂર પડે તો આપવો.

૭ બાળક તરફ ચાહ રાખનારી હોવી જોઈએ.

તમને પોતાને સંતોષ લાગે કે બાળક ધાવના દૂધથી ખીલે છે તો તેને તમારે કાયમ રાખવી. જો બાળક સારૂં થવાને બદલે કરમાતું લાગે તો તે ધાવને નજ રાખવી. ધાવ રાખવાની જરૂર પડેજ નહિ અને પોતાના સ્તનમાં પૂરતું દૂધ રહે તેટલા માટે માતાએ પૂરતી રીતે તંદુરસ્ત રહેવા કાળજી રાખવી. તંદુરસ્ત માતાને પોતાનું બાળક પોતાને ધાવીને સંતોષ પામતું હોય તો તેમાં ઓરજ આનંદ પડે છે. એ આનંદના અનુભવે માતામાં પણ અમુક ભાવના વિકાસ પામે છે.

જ્યારે માના સ્તનમાંથી પૂરતું દૂધ ન મળે ત્યારેજ અન્ય પ્રાણીના દૂધની જરૂર પડે છે; અગર માનું દૂધ તંદુરસ્ત ન હોય ત્યારેજ વાપરવું પડે છે. બાળકને પૂરતું ધાવણ ન મળે તો તે તંદુરસ્ત રહી શકેજ નહિ અને પેટમાં ભૂખ હોવાથી રડરડ કરે છે. તેમજ જો બાળકને રોગિષ્ટ માતાનું દૂધ મળે તો તે તેને રોગગ્રસ્ત બનાવે છે. જ્યાં આવી જાતની કફોડી સ્થિતિ ઉભી થાય ત્યાં ગાયનું દૂધ આપવું.

બાળક દોઢેક વરસનું થાય એટલે ધાવણ સાધારણ રીતે બંધ કરાવવું. ગાયનું દૂધ પીવાની તેને ટેવ પાડવી. બાળકને પોચી વસ્તુનો ખોરાક આપવો. પોચી વસ્તુ એટલે શિરો, બિરંજ વગેરે પચવાને મુશ્કેલ પડે એવો ખોરાક નહિ. ભાત અગર કટકો રોટલી જેવી હલકી વસ્તુઓ ખોરાકમાં લેવા દેવી. તે પણ સામટી એકઠા વખતે ન ખવડાવવી. કલાક ત્રણને અંતરે આપવી ઠીક પડશે. બચ્ચાંને રૂચી ન હોય તો તેમનાં મ્હોંમાં ખોરાક મૂકયા કરવો નહિ.

બાળકને ખોરાક આપવાની રીત

બહુ સખ્ત ખોરાક બાળકને ન આપવો. કારણ તે બધો ખોરાક દાંત વડે ચાવી શકતું નથી; ઉપરાંત, તમે જે ખોરાક આપો તે બાળક ચૂસ્યા કરે છે. કવચિત ગળી જાય છે તો તે પેટમાં પાચન થતો નથી. માટે પોચો હલકો પ્રવાહી અગર સાધારણ ઘનરૂપ ખોરાક આપવો. જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને દાંત વધારે ઉગતાં જાય અને ચાવવાનું બરોબર ફાવતું જાય તેમ તેમ સારો ખોરાક આપવા હરકત નથી. ત્રણેક વરસ પછી બાળક રીતસર જમતું થાય તો હરકત જેવું નથી. તે સમયે પણ થોડા કલાકને અંતરે ખોરાક આપતા રહેવું વધુ ફળદાયક નિવડશે. તે ખોરાક સારી રીતે પચે એટલેજ બીજો ખોરાક આપવો. બાળકોને ખોરાક કુદરતી રીતે વારંવાર જોઈએ છે. તેમને વધવાને માટે તેમજ શરીરને પુષ્ટ રાખવા માટે વધુ ખોરાકની જરૂર છેજ. તેથી તે નિયમિત રીતે આપવાની ટેવ રાખી હોય તો તેમની તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે.

બાળકને ગળપણ વિશેષ ભાવે છે. તેના શરીરને તેવાં તત્ત્વની ખાસ જરૂર છે. તોપણ ઘી અને ગળપણ વધુ પ્રમાણમાં ન આપવા. વારંવાર બાળકને ખાંડની ટીકડીઓ, ગોળીઓ, તેમજ ગોળ ખાંડ આપવાથી તેની તંદુરસ્તી બગડે છે. કારણ કે તેથી પેટમાં ઉભરા આવે છે અને એ ઉભરા અપચો કરે છે. તેમજ માતાએ એમ કદી ન સમજવું કે જેમ બાળકો ખોરાક વધુ લે તેમ વિશેષ તંદુરસ્ત બને; તેથી તો તેમની તબીયત અને શરીરને ઘણું નુકસાન છે. માટે બાળકની ઉમ્મર અને સ્થિતિ પ્રમાણે તેને ખોરાક આપતાં રહેવું.

જો છોકરૂં શરીરે યોગ્ય વધતું હોય, વજનમાં વધતું હોય, અને સ્ફુર્તિથી રમી શકતું હોય તો સમજવું કે બાળક તંદુરસ્ત છે. જો તેમ ન હોય તો શા કારણથી બાળક તંદુરસ્ત નથી તે શોધી કાઢવું. તેના ખોરાકમાં જરૂરી ફેરફાર તરતજ કરવો. તેને ખુલ્લી હવામાં સારો વખત રાખવું. ઉપરાંત તેને યોગ્ય પ્રકાશ-વાળી જગ્યાએજ રાખવું. તેને નકામા રડવાની ટેવ કદીએ ન પાડવી.

સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત છોકરા છોકરીની ઉંચાઈ અને વજન નીચે પ્રમાણે વધવાં જોઈએ.

*ઉમ્મર	ઉંચાઈ				વજન	
	છોકરો		છોકરી		છોકરો	છોકરી
	ફુટ	ઇંચ	ફુટ	ઇંચ	રતલ	રતલ
૧	૨	૫	૨	૩	૧૮	૨૦
૨	૨	૮	૨	૭	૩૨	૨૫
૩	૨	૧૧	૨	૧૦	૩૪	૩૧
૪	૩	૧	૩	૦	૩૭	૩૬
૫	૩	૪	૩	૩	૪૦	૩૯
૬	૩	૭	૩	૬	૪૪	૪૧
૭	૩	૧૦	૩	૮	૪૯	૪૭
૮	૩	૧૧	૩	૧૦	૫૫	૫૨
૯	૪	૧	૪	૦	૬૦	૫૫
૧૦	૪	૩	૪	૩	૬૭	૬૨
૧૧	૪	૫	૪	૫	૭૨	૬૮
૧૨	૪	૭	૪	૭	૭૬	૭૬
૧૩	૪	૯	૪	૯	૮૨	૮૭
૧૪	૪	૧૧	૪	૧૧	૯૨	૯૮
૧૫	૫	૨	૫	૧	૧૦૨	૧૦૬

ઉપરના કોઠામાં દર્શાવેલા ઉંચાઇ અને વજન તપાસતાં છોકરા કે છોકરીના ખાસ વજન કે ઉંચાઇમાં ઝાઝો ફેર પડે તો સમજવું કે તે તંદુરસ્ત નથી. જે કારણોથી એ વિકાસ થતો અટકતો હોય તે સમજુ માબાપે શોધી કાઢવાં.

* ઉપરનાં કોઠા મોંઢે રાખવા માટે નથી પણ કેટલાક અનુમાન કાઢવા માટે છે.

ટોટી મ્હોંમાં આપવાથી થતું નુકસાન

કેટલીક માતા બાળકના મ્હોંમાં અમી રાખવા તેને રબ્બરની ટોટી આપે છે. તે પોચી છે તેથી પિઢિયાંમાંથી નીકળતાં દાંત વાંકાંચૂકા ઉગે છે. લાકડાની રંગ વગરની ચોકખી જાંબુડી આપવી એ વધારે સારૂં છે. તે સખ્ત હોવાથી બાળકનાં પિઢિયાં જોડે દબાય છે અને તેથીજ તેના પિઢિયાં મજબુત બને છે અને દાંત વાંકાચૂકા ઉગતાં નથી.

બાળકની ઊંઘ

જેટલી જરૂર બાળકને ખોરાકની છે તેટલીજ જરૂર તેને ઊંઘની પણ છે. જેમ બાળક નાનું તેમ તેને ઊંઘની વિશેષ જરૂર છે. બાળકના જન્મ પછી બાળક દિવસે ઘણીવાર ઊંઘે છે. સારી ઊંઘથી બાળકનું શરીર ખીલે છે. નાનું બાળક હંમેશાં જાગતું સૂતું હોય છે ત્યારે તેના હાથ પગ હલાવ્યા કરે છે. એ એક જાતની કસરત છે. તેને લીધે બાળકનું શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. તેવાં નાનાં બાળકને નિયમિત ધવડાવીને આરામ આપ્યાજ કરવો.

જેમ બાળક મોટું થાય છે તેમ તે ઘુંટણીયે પડે છે અને ઘુંટણ અને પેટની મદદે આમતેમ ફરે છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે ચાલતાં શિખે છે; પછી દોડતું ફરે છે. આવી રીતે બાળકને કસરત થયાજ કરે છે તેથી તેને આરામ અને ઊંઘની જરૂર છેજ. ત્રણ વરસનું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેને દિવસે તેમજ રાત્રે ઊંઘવા દેવું. તેને ઓછામાં ઓછી બાર થી ૧૬ કલાકની ઊંઘ જોઈએજ છે.

કોમળ બાળકને તેની મરજી વિરૂદ્ધ ચાલતું બેસતું કરવાનાં માઠાં પરિણામ

બાળકનાં હાડકાં નરમ હોય છે. તેથી તેમને બેસતાં નહિ આવડતું હોય તો બેસાડી મૂકવાં નહિ. તેમ કરશો તો બાળક ખુંધું બની જશે. તેમજ બાળકને ઊભા રહેતાં આવડતું નહિ હોય તો તેમને ઊભા રાખી મૂકવાથી તેમના પગ રાંટા થઈ જાય છે. કેટલીક માતા-ઓને પોતાના બાળકને જલદી બેસતું અને ચાલતું કરવાની હોંસ હોય છે. તેઓ બાળકને તેમની મરજી વિરૂદ્ધ બેસાડે છે, તેમજ ચલાવે છે. કેટલીકવાર બાળક રડે પણ છે. તેની પણ તેમને દરકાર હોતી નથી. આખરે આવી અયોગ્ય વખતની અયોગ્ય કસરતને લીધે બાળકનાં અંગને ખોડ રહે છે. તેથી ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યાં સુધી બાળક પોતાની મેળે બેસે કે ચાલે નહિ ત્યાં સુધી ફરજ પાડી તેની પાસે તેમ કરાવવું નહિ. તમારે તો માત્ર તે ચાલવા અગર બેસવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે થોડી મદદજ કરવી.

બાળકને સૂવાડવા માટે વપરાતાં સાહિત્ય

નાનાં બાળકને સૂવા માટે ઝોળી કરતાં પારણું, ખાટલો કે પલંગ ઠીક પડે છે. ખાટલા, પલંગ કે પારણામાં જેટલી છૂટથી બાળક સૂઈ શકે છે તેટલી સગવડથી ઝોળીમાં તેનાથી સૂવાતું નથી. ઝોળીમાં સૂવાથી તેની કમ્મરે કંઈક ખોડ આવવાનો સંભવ રહે છે; ઉપરાંત, બાળક છાતીથી સંકોચાતું જાય છે. વળી ઝોળીમાં પાસું સારી રીતે ફેરવી શકાતું નથી. પારણામાં બાળકનું પાસું બરાબર તેની માતા પણ ફેરવી શકે છે. બાળકને એક બાજુ પર લાંબો વખત સૂતું રાખવું નહિ. તેમ કરવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

જ્યારે બાળક પારણા કે ઝોળીમાં સૂતું હોય ત્યારે હિંચોવ્યા વગર તે ઊંઘી જાય એવી ટેવ પાડવી. બાળકને ઝોળીમાં સૂવાડી હિંચક હિંચક કરવું એ ખરાબ ટેવ છે. એ ટેવ છોડાવવી પાછળથી મુશ્કેલ પડે છે.

બાળકને બહુ રમાડ્યા કરવું નહિ. તેમજ તેને અવનવા ચિત્રો બતાવતાં નહિ. તેથી તેની ઊંઘને ખલેલ પડે છે. જે બાળકો કેટલીક વખત ચમકે છે અને ઊંઘી શકતા નથી તેમને શાંત રાખી જેટલો બને તેટલો દિવસે આરામ આપવો. બાળકને જોઈએ તે કરતાં વિશેષ કસરત મળે અગર તેનું મન ચળે એવો બનાવ બને ત્યારે તે સારી રીતે ઊંઘી શકતું નથી. માટે એ બાબતમાં માતાની ભૂલ થાય નહિ તે તેણે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

કપડાં

નાનાં બાળક ઉપર જુદી જુદી રૂતુની હવા બહુ અસર કરે છે. તેનું શરીર કોમળ છે એટલે તાપ ઠંડી વેઠવી એને અઘરૂં લાગે છે. આવા સમયે તેને માટે યોગ્ય કપડાં તૈયાર કરવાં જોઈએ. કપડાં એવાં જોઈએ કે સહેલાઈથી તેને પહેરાવી શકાય તેમજ કાઢી પણ શકાય.

શિયાળાની મોસમમાં ઠંડી વિશેષ પડે છે ત્યારે ગરમ કપડાં બાળકને પહેરાવવાં. કપડાં કદી પણ તંગ તેમ બહુ ઢીલાં ન કરાવવાં. ગરમ કપડાંને લીધે બાળકને ઠંડી લાગતી નથી અને શરીરમાં ગરમી રહે છે. ઉનાળાની મોસમમાં તાપ વધુ પડે છે તેથી સુતરાઉ પાતળાં કપડાંની જરૂર હોય છે. તેવાં કપડાંથી બહુ ઉકળાટ લાગતો નથી. તેમજ ઉકળાટ લાગતો હોય તે વખતે કપડાં ન પહેરાવતાં એક છટો રૂમાલ ઓઢાડ્યો

હોય તો ઘણું સારૂં. વર્ષાઋતુમાં ભેજ ન લાગે, શરદી ન થાય એવાં કપડાં પહેરાવતાં રહેવું. એ ઋતુમાં કેટલાક ગરમ કપડાં કોઈ કોઈ દિવસે ઉપયોગી નિવડશે. શરદીથી તેમ પવનના સપાટાથી બાળકોને ખાંસીના દરદો લાગુ પડવા સંભવ રહે છે. તેથી તે રોગના ભોગ બાળક ન થઈ પડે તેટલા માટે તેના શરીરને યોગ્ય કપડાં પહેરાવવાં.

બાળકની શરીરની સ્વચ્છતા

બાળકને હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં. આપણા જેવા દેશમાં બાળકને દરરોજ નહવડાવવાની ખાસ જરૂર છે. જ્યારે સૂર્યનો ઠીક પ્રકાશ પડે, કંઈક ઠંડી પણ ઓછી હોય ત્યારે સહવારમાં બાળકને નહવડાવવું. નહવડાવનારે પોતાના પગ લાંબા કરી બાળકને પગ ઉપર સૂવાડવું. સાધારણ રીતે બાળકની ચામડી સૂંવાળી રાખવા નહવડાવતાં પહેલાં ઘી પણ ચોળાય છે અને પછી કોકીલું કે હુંફાયલું પાણી લઈ બાળકને સ્નાન કરાવવું. તેમ કરતાં તેના શરીરને હલકે હાથે ચોળવું. વળી બગલ, જાંગ, ઘુંટણ પાછળ, આંગળાં વગેરેમાં મેલ કે કચરો ભરાયો હોય તો તે દૂર કરવો. આથી શરીરમાં લોહીનું ફરવું તેજ રહે છે. આટલું કર્યાબાદ બાળકને કંઈક ખરબચડા ટુવાલમાં લપેટી લેવું અને ઘણેજ હલકે હાથે તેના શરીરને લૂંછી નાંખવું. તરતજ બાળકને એક બીજા કપડાંમાં હાથ પગની બરાબર હીલચાલ થાય એવા ઢીલા કપડામાં લપેટી લેવું. બાળકને આથી સાધારણ શ્રમ પડે છે. ત્યારબાદ તેની આંખો બરાબર સાફ કરવા ભૂલી જવું નહિ. માથું ખાસ કરીને સાફ રાખવું. ત્યારબાદ તેને ધવડાવી સૂવાડવાથી તે ઊંઘી જાય છે,

શરીરે કુશળ રહે છે અને સ્વચ્છ લાગે છે. જ્યારે બાળક સૂતું હોય ત્યારે પારણામાં તેની છાતી ઉપર ભારેવજનવાળું કપડું મૂકવું નહિ. ખાસ હલકું કપડું ઓઢાડવું. તેના નાક ઉપર તે કપડું ન આવવું જોઈએ. તેનો શ્વાસ રૂંધાવો જોઈએ નહિ.

કેટલીક અજ્ઞાન માતા દેવતાવાળી સગડી બાળકની ઝોળી નીચે મૂકી ત્યાંથી જતી રહે છે. કોઈ વખત દેવતા વધુ હોવાથી બાળકને જોઈએ તેના કરતાં વધુ તાપ લાગે છે. તેથી તે બેચેન થાય છે. સગડી રાખવાની જરૂર લાગે તો તે થોડોજ વખત રાખવી. માતા ત્યાંથી જાય કે સગડી ઉપાડી લેવી.

બાળકને ઊંઘ કેટલી જોઈએ તેનો અહીં અંદાજ છે.

ઉમ્મર વર્ષ	કલાક (ઊંઘવાના)
૦॥	૨૦
૧	૧૮
૨	૧૭
૩	૧૬
૪	૧૫
૫	૧૪
૭	૧૩
૮	૧૨॥
૯	૧૨
૧૦	૧૧

મોટા માણસને આઠ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે.

બાળક સૂતું હોય તો તે ઊંઘે ત્યાંસુધી ઝુલાવ્યા ન કરવું. આથી બાળકને ખોટી ટેવ પડે છે. તે જીદ્દી બની જાય છે. ઊંઘતું હોય તો નાહક કદીયે જગાડશો નહિ. તેમ કરશો તો બાળક નાતંદુરસ્ત રહેશે અને રડ્યા કરશે.

બાળકોને હંમેશાં પોતાની મેળે હરે ફરે તેવી ટેવ તો પાડવી. પણ ઘરમાં કે ઘર બહાર કોઈ ખરાબ ગંદી જગ્યાએ તે ન રમે કે બેસે તે ખાસ તપાસવું. બહુ ધૂળમાં આળોટ્યા કરે એ પણ ઠીક નહિ. ગામડાંમાં બાળકો રસ્તાની ધૂળમાં આળોટે કે રમે છે. તેમને આખે શરીરે ધૂળ હોય છે. એથી શરીરને સુખ મળતું નથી. તેના ઉપરની ધૂળ સાફ કરવામાં નહિ આવી હોય તો તેને શરીરે ગુમડાં, ખસ વગેરે થાય છે. તેથી બાળકો ગંદાં અને રોગિષ્ટ બને છે. દરેક માતાએ તેમનાં શરીર ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છ રહે તેની કાળજી રાખવી.

બાળકોને ઉપયોગમાં આવતી દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ જોઈએ. કપડાં હંમેશાં ધોઇને સ્વચ્છ રાખવાં. ઝોળી અને પારણાં ચોકખાં રાખવાં. તેમાં કંઈ જીવજંતુ ભરાઈ ન રહે તેની ખાસ સંભાળ લેવી. તેમને જોઈતી હવા મળે એવી ગોઠવણ રાખવી. હવાથી તેમનાં ફેફસાં ભરાય છે અને તેઓ ખીલે છે. માટે આજુબાજુ ગંદકી ન હોય તોજ સારી હવા તેમને મળે. આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી બાળકો તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે.

બાળક રડે તોપણ તેને તેનું પારણું હિંચકવું નહિ.

બાળક રડે છે તેનાં કારણ ઘણાં છે.

નાનું બાળક જન્મતી વખતે રડે છે તે તમે સાંભળ્યું હશે. તેમ કરવું જન્મ વખતે તેને માટે જરૂરનું છે. તેના રડવાથી તેના ફેફસાં ખુલ્લાં પડે છે. તેના ફેફસાં બરાબર હવા લઈ ફુલે માટે તે રડતું હોય તો તેને રડવા દેવું. પોતાની મેળેજ છાનું થઈ જશે, બાળકને કંઈ જોઈતું હોય ત્યારે તે રડે છે. તમે એ તેને આપશો તો છાનું રહી

જશે. વળી બાળક એકલું હોય છે ત્યારે કોઈ વખત રડે છે. તે બતાવે છે કે બાળકને તમારી જરૂર પડી છે. તે ભૂખ્યું છે. અગર તો તેને તમારાથી રક્ષણની જરૂર છે તેથી તે રડે છે. આ તો તેનો કુદરતી સ્વભાવ છે. કોઈ વખત તેને શરીરે સુખ ન હોય ત્યારે પણ રડે છે. બેચેનીનું કારણ દૂર કરો એટલે શાંત પડશે; પણ તમારે સંભાળવાનું એટલું કે બાળક વગર કારણે રડતું થાય, જીદ્દ કરીને રડતું હોય કે રીસાવાથી રડતું હોય તો તેને તેવી ટેવ પડવા દેશો નહિ. ભલે તેને કલાકો સુધી રડવું ગમે તો રડવા દેજો. જો તમે તેનું માંગેલું પૂરૂં પાડશો તો બાળક સમજશે કે જો તેને કોઈ વસ્તુ પૂરી પાડવાની માબાપ ના પાડે તો રડી દેવાથી તે તેની ધારેલી ચીજ મેળવી શકશે.

કેટલીક નજીવી પણ ગંભીર પરિણામ લાવનારી કુટેવો સામે સાવચેતી રાખવાની જરૂર

આટલેથી બાળકની સંભાળ પૂરી લેવાઈ એમ સમજવું નહિ. બીજી કેટલીક નજીવી બાબત ઉપર ધ્યાન આપીએ તો તેને ભયમાંથી બચાવી શકાય. (૧) કેટલીક માતાને નાનાં બાળકને ઘરેણાં પહેરાવવાનો શોખ છે. આથી તેમનાં જે ભાગ ઉપર ઘરેણું પહેરાવ્યું હોય છે, તે બરાબર ખીલતા નથી, તેમજ બાળકને બીજું પણ નુકસાન થાય છે. (૨) નાના બાળકને હાથમાં રાખી દોડવું નહિ; કોઈ વખતે તેમ કરવાથી બાળકનું ડોકું મચકાય છે. માટે દોડતી વખત બાળકનું માથું હાથ વડે માતાએ પોતાના ખભા તરફ હલકે હાથે દાબી રાખવું. (૩) કેટલીક માતા બેદરકારીથી બાળકનાં મ્હોં આગળ પૈસા પાઇ રમવા માટે નાંખે છે. બાળક દરેક ચીજ ઝાલી તેને મ્હોંમાં

મૂકવા પ્રયત્ન કરે છે; તેથી તે પૈસો લઈ મ્હોંમાં મૂકે છે. તે તેના ગળાની બારીમાં જકડાઈ જાય છે. (૪) કોઈ પણ જાતનો રંગ અગર ઝેરી વસ્તુ બાળકની પાસે પડેલાં ન રાખવાં. કદાચ ખવાઈ જવાથી તેનું મરણ નીપજે છે. (૫) છરી, ચપ્પુ, સોય સુડી વગેરે તેની પાસે મૂકવાં નહિ. (૬) સગડી કે તાપણી આગળ કપડાં પહેરાવીને એકલું રાખવું નહિ. (૫) ઘરની બારીએ જ્યાં ડાંગા ન હોય અગર કઠેરો નાનો હોય ત્યાં બાળકને રાખવું નહિ. વખતે ઉછાળો મારે તો બહાર નીકળી પડી જમીન ઉપર પછડાય અને મરણ પામે. દાદર આગળ જાળી હંમેશાં રાખવી અને તે જાળી દાદરે ઉતરવાના માર્ગે આડી કરવી કે રમતું ઘુંટણીયા કાઢતું બાળક ગબડી ન પડે (૯) કેટલીક માતાઓ બાળકને દીવા સાથે ગેલ કરાવવા લલચાય છે. બાળક કોઈ વખત દીવા તરફ હાથ લંબાવતાં દાઝી જાય છે. (૧૦) તીક્ષણ કોરવાળા વાસણ બાળકના મ્હોં સામે ન મૂકવાં. તે મ્હોંમાં લેતાં તેના હાથ અગર હોઠ કપાય છે. આવી ઘણી નજીવી બાબતમાં ગફલતી રાખવાથી બાળકને ગંભીર નુકસાન પહોંચે છે; તેથી તે બધી સામે બાળકને સંભાળવાની પૂરતી ચોકસાઈ રાખવી.

બાળમરણ કેમ અટકાવાય ?

સૂવાવડ માટે ઓરડો આપણા દેશમાં અજ્ઞાન લોકમાં એવો રિવાજ છે કે જ્યારે માતાની સૂવાવડ હોય છે ત્યારે એક અંધારો ઓરડો પસંદ કરવામાં આવે છે. આ ઓરડામાં ભેજ પણ હોય. તેને વાપરવા માટે ગંદા કપડાં આપવામાં આવે છે. એક દેશી

દાઈ ઘણી વખત મેલાં હાથવડે સૂવાવડી બાઈને મદદ કરે છે. તેનાં સાધનો પણ મેલાં હોય છે. આથી જ્યારે બાળકનો જન્મ થાય છે ત્યારે અમુક જાતના જંતુઓ માતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરી તેને રોગનો ભોગ બનાવે છે.

શું સુધારો કરવો?

આ સ્થિતિ સુધારવા દરેક સુજ્ઞ સ્ત્રીએ તનતોડ મહેનત કરવી જોઇએ. એ પ્રસંગે સારા ઉજાસવાળો ઓરડો નક્કી કરવો. તેમજ પલંગ કે બિછાના બધાં સ્વચ્છ જોઈએ. ઉપરાંત સૂવાવડી બાઈનાં તમામ કપડાં ધોએલાંજ જોઈએ. પાસે તેને નહવડાવવા માટે સારી સોઈ જોઈએ. જંતુ વિનાશક દવાનો ત્યાં ઉપયોગ કરવો. જે દાઈ બોલાવો તે સારામાં સારી સ્વચ્છ અને કાળજીપૂર્વક શાંતિથી કામ કરે તેવી હોવી જોઈએ. આમ કરવાથી ઘણી હરકતો દૂર થાય છે અને માતા તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

જો કોઈ સારી સગવડ ઘેર ન હોય તો શહેરમાં સૂવાવડખાનામાં સૂવાવડ કરાવવી. ગામડામાં તેવી સગવડ નથી હોતી; તેથી ત્યાં તો ખાસ કેળવાયલી સ્ત્રીઓએ અભણવર્ગની સ્ત્રીઓને એ વખતની સ્થિતિ આરોગ્યકર્તા રાખવા માટે સલાહ આપવી. જે સલાહ આપો તે તેની સ્થિતિ અનુસાર હોય તો તરતજ તેને ગળે ઉતરશે. ધીમે ધીમે જો દરેક ભણેલી બાઈ આમ જરૂર લાગે ત્યાં યોગ્ય સલાહ આપશે તો બાળમરણ દેશમાં ઓછું થતુ જશે. હાલ આપણા દેશમાં સો જન્મતાં બાળકે ૩૩ મરણશરણ થાય છે. બીજા સુધરેલા દેશમાં સોએ ૮ મરણ પામે છે. આપણે ત્યાં આટલું મોટું પ્રમાણનું કારણ આપણી સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતા અને આપણા પુરૂષોની બેદરકારી છે. આથી સ્ત્રી પુરૂષે જેમ બને તેમ આ પ્રશ્ન ઉપર ખાસ લક્ષ દેવું.

બાળરોગ વિષે સૂચના

આપણા ઘરમાં બાળક માંદું પડે છે ત્યારે એકદમ વૈદ્યને કે ડૉક્ટરને હવે લોકો બોલાવે છે. સહેજ માંદું થતામાં બધાં ગભરાઈ જાય છે. આનું કારણ એ કે આપણે બાળકને બહુ ચાહીએ છીએ તે અને બીજું કારણ એ કે સાધારણ બિમારીના ઉપચારથી આપણે અજ્ઞાન છીએ.

અસલ તો દરેક ઘરમાં અને હાલ કોઈ કોઈ ઘરમાં એકાદ વૃદ્ધ કે પુખ્ત ઉમ્મરની બાઈ હોય છે તે બાળકની બેચેની વખતે સાધારણ ઉપચારોનું જ્ઞાન ધરાવે છે. તેની તે આવડતને લીધે ઘરમાં બધાં શાંત રહે છે અને સાધારણ દવાથી બાળક ઘણી વખત સારૂં પણ થઈ જાય છે. આથી આપણને દોડાદોડ કરવી પડતી નથી. પૈસાનો બચાવો થાય છે, મન ઉપર ઝાઝી ચિંતા રહેતી નથી. આ કારણને લીધે દરેક બાળાએ ઘરની દાદીમા કે ફોઇબા પાસે એ વિષેની જરૂરી હકીકત મેળવી લેવી લાભકારક છે. સાધારણ રીતે બાળક નીચેનાં દર્દોથી પીડા પામે છે ત્યારે તેમાં સૂચવેલા ઉપાય કરી શકાય.

૧ **ઝાડા થવાઃ**—કોઈ વખત બાળક સાજું હોય અને બે ત્રણ કલાકમાં બે ચાર ઝાડા થવાથી બિમાર થઇ જાય છે. આવું થાય ત્યારે સમજવું કે ખોરાક તેને વધુ મળ્યો છે. તેથી તેને દૂધ ઓછું પાવું, અગર પાઓ તો તે પાણીમાં ભેળીને પાવું. ધાવતું હોય તો માએ ધવડાવવાનું કંઇક કમી કરવું અને પોતાના ખોરાક ઉપર ધ્યાન આપવું.

૨ **ઝાડાની કબજીઆત**—કોઇ વખત બાળકને ઝાડો થતો નથી ત્યારે તેને અસુખ લાગે છે. એવે વખતે તેને એળીઓ સહેજ ઘસી ચટાડવો અગર એક ચમચી દીવેલ પીવડાવી ઝાડા કરાવવા.

૩. **પેટનું ચઢવું અને ચૂંકાવવું**—જ્યારે બાળકનું પેટ ચઢે ત્યારે તેને બેચેન લાગે છે. તેમાં વાયુ થવાથી તે ચૂંક મારે છે. તેમ થાય છે ત્યારે તે રડે છે. એવી વખતે પાન ઉપર દીવેલ ચોપડી પેટ ઉપર મૂકવું અને ખમાય તેવાં પોતાં વડે સૂકો સેક કરવો. તેથી વા છૂટો પડી જશે અને બાળકને ચેન પડશે. જરૂર પડે તો દૂંટીમાં સહેજ રૂમાં હીંગ મૂકી ભરવી.

૪. **તાવ**—જ્યારે બાળકને તાવ ભરાય ત્યારે ધાવણ ઓછું કરવું, તેને બહુ મહેનત ન આપવી. સહેજ કરીયાતું ઘસી આપવું. સાધારણ તાવ હશે તો નરમ પડી જશે.

૫. **સસણી અને ઉધરસ**—આનાં કારણ મીઠાં પદાર્થ છે અગર તો હવામાં બાળકની છાતીની સંભાળ જોઇતી લેવાઇ નથી એ છે. એ કારણો બંધ કરશો એટલે તે ધીમેધીમે નરમ પડી જશે.

૬ **દાંત આવવાઃ**—બાળકને દાંત આવે છે ત્યારે માંદું પડી જાય છે. ખરૂં જોતાં તેમ ન થવું જોઇએ. એ માત્ર કુદરતી ક્રિયા છે. છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે બાળક રડરડ કરે છે, તેના પારા સૂઝી આવે છે, તેને ઝાડા થાય છે અને તેના મ્હોમાંથી લાળ પડ્યા કરે છે. આવું ત્યારે થાય ગભરાવવાનું કારણ નથી. તેને જરૂરી આરામ આપવો. ધાવણ કમી કરવું. તેને કુદરતી ઊંઘ આવે એવા ઉપાય યોજવા. આ પીડા દાંત બહાર પડતાં નાબુદ થશે.

૭ **આંકડી આવવીઃ**—બાળકને આંકડી આવે ત્યારે ડૉકટરને બોલાવી ઉપચાર કરવો.

૮ **આંખો આવવીઃ**—બાળકની આંખ સહવારે બરાબર ધોવામાં ન આવે તો આંખો આવે છે. તેની માતાએ જોવું જોઈએ

કે સહવારે તે ઉઠે ત્યારે તેની આંખો અને તેના પોપચાં બરાબર સાફ કરી દેવાં. આંખમાં પીચા હોય તે પણ સાફ કરવા. છતાં આંખ દુઃખે તો નવટાંક પાણી બેઆની ભાર ટંકણખારમાં નાંખી તેના ટીપાં સહવાર સાંજ મૂકવાં. સાધારણ પીડા હશે તો સારૂં થઈ જશે.

ઘરની માવજત

દરદીનો ઓરડો

દરદીનો ઓરડો કેવો અને કેવી સગવડતાવાળો હોવો જોઈએ તે વિષે જાણવાની ખાસ અગત્યતા છે. બિમાર માણસનું કેટલુંક દરદ તો તેને જે ઓરડામાં રાખ્યો હોય તેના ઉપર આધાર રાખે છે. આ બાબત ધ્યાન રાખવું કે દરેક માણસને ત્યાં એકજ જાતના ઓરડાની સગવડ હોઈ શકતી નથી. ગામડાના તેમજ શહેરના મકાનમાં ઓરડાની વ્યવસ્થા જુદા જુદા પ્રકારની હોય
શહેરના મકાનમાં ઓરડાની વ્યવસ્થા જુદા જુદા પ્રકારની હોય
છે. દરેકે પોતાની ઘરની સગવડતા પ્રમાણે દરદીને માટે ઓરડો તૈયાર કરવો. તે બાબત નીચે લખેલા મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા અને બને ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારની ગોઠવણ રાખવા પ્રયત્ન તો કરવોજ.

ધ્યાનમાં લેવા લાયક મુદ્દા

(૧) ઓરડો મોટો હોવો જોઈએ. તેમાં ઘણો તાપ લાગે તેવો તે ન જોઈએ. કંઈક ઠંડક રહે તેવો પસંદ કરવો જોઈએ. તેમાં છત ઠીક રીતે ઉંચી જોઈએ. એકાદ મોટી બારી અને એક એક નાની બારી તેમાં હોવી જોઈએ. બને ત્યાં લગી ચોકખી હવાની આવજા માટે તે ઓરડામાં દાખલ થવાનાં બારણા સામે બીજું બારણું હોવું જોઈએ.

(૨) ઓરડો તદ્દન ચોકખો રાખવો. તેમાં કંઈ પણ ગંદવાડ હોવો જોઈએ નહિ. તેની બધી દિવાલ વાળી ઝુડી બરાબર સાફ કરવી. કોઈ ગોખલો, બારી કે બારણા ઉપર કચરો રહે નહિ તેવી રીતે સાફ કરી દેવા. ઓરડાની છત ઉપર જાળાં વગેરે બાઝયાં હોય તો દૂર કરવાં. કપડાનો કટકો પાણીથી ભીનો કરી દિવાલો ફરીથી સાફ કરવી.

(૩) ઓરડો ભેજવાળો ન હોવો જોઈએ. તેની જમીન સૂકી રાખવી. તેની આજુબાજુ પાણી ભરાઇ ન રહેતું હોય તે ખાસ જોવું. તે ઓરડાની કોઇ પણ દિવાલની બાજુએ મોરી કે ગટર ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

(૪) ઓરડામાં જેમ બને તેમ થોડી વસ્તુઓ હોવી જોઈએ. કબાટ, પેટી, ખુરસીઓ, છબીઓ (શહેરી ઓરડામાં) અને પેટારા, ગાદલાં, છબીઓ, હાંલ્લાં ઘંટી વગેરે (ગામડી ઓરડામાં) તે ઓરડામાંથી બને તેટલાં દૂર કરવાં; કારણ કે તેના ઉપર પુષ્કળ ધૂળ જમા થવાનો સંભવ છે અને તેમની આજુબાજુ ઝીણા ચેપી જીવજંતુ સંતાઈ પણ રહે છે. તે બધું એકંદરે દરદીને નુકસાનકર્તા છે. ઉપરાંત, એ બધી વસ્તુઓ હવાની જગ્યા રોકે છે. માટે જેટલી તે ખસેડી શકાય તેટલી ખસેડી દેવી કે જેથી તેટલી વધારે હવા ઓરડામાં રહે. તે ઓરડામાં ખીંટીએ લટકતાં કપડાં જરૂર જોગાં રાખવાં. અને તેટલો ઓરડો ખાલી કરવા ભૂલવું નહિ.

(૫) ઓરડામાં દરદીને જોઈતાં બધાં સાહિત્ય હાજર રાખવાં. બને તો એક નાનું હલકું ટેબલ, સ્ટુલ, અગર એક ચોરસ સાધારણ કદનું પાટીઉં રાખવું. તેના ઉપર દરદીને

જોઈતી દવાની સીસી અગર પડીકાં, ચમચો, પાણીનું જામ, લોટો અગર એક ટંબલર, એક નાનો ટુવાલ અગર સ્વચ્છ કટકો વગેરે દરદીને માટે નાની નાની જોઈતી વસ્તુઓ રાખવી. ઓરડામાં ગમે તેમ વસ્તુઓ રાખવામાં આવે તો તે એકદમ જડતી નથી અને એક ચીજ શોધવામાં સગાંવહાલાં નકામી દોડાદોડ કરી દે છે. ઉપરાંત, વૈદરાજ કે ડૉકટરને બેસવા એક ખુરસી અને તે ન હોય તો એક ચોકખી શેતરંજી અને તાકયો રાખવો.

ઓરડામાં પડદાની જરૂર પડે તો ધાબળી અગર બન્નુસ પડદા તરીકે ન વાપરવાં. તેમજ બહુ જાડા કપડાનો પડદો ન વાપરવો; કારણ કે તે હવા આવવા દેતો નથી. સાધારણ રીતે સુતરાઉ પાતળું કાપડ પડદામાં વાપરવું.

(૬) દરદી માટે જે પથારી અગર ગાદલાં, ચાદર કે તકિયા વાપરો તે ધૂળવાળાં ન હોય તે તપાસવું. તે પથારી પોચી હોવી જોઇએ. જેઓ ખાટલો વાપરતાં હોય તેઓએ તે ઓરડામાં મૂકતાં પહેલાં તપાસી જોવો. તેમાં માંકડ ભરાઈ રહેવા જોઇએ નહિ. ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ખાટલાંને અગર પલંગને તદ્દન છૂટો પાડી તે પૂરતી રીતે સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખાતરી કરી લેવી. પથારી ઓરડામાં એવી રીતે બીછાવવી કે જેથી દરદી ઉપર પવનના સીધા સપાટા ન આવે. ઓરડાની લગભગ વચ્ચે માથા તરફની દિવાલથી બે ફુટ નીચી પથારી રાખવી. આવી રીતે પથારી અગર ખાટલો રાખવાથી દરદીની બધી બાજુએ માવજતમાં હાજર રહેનારથી જઇ શકાય છે અને તેને મદદ કરી શકાય છે. એટલું ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે ઓરડાની બારીમાંથી આવતો પ્રકાશ દરદીની આંખ ઉપર ન પડે.

શહેરમાં જ્યાં ઓરડો વિશાળ હોય છે ત્યાં બે ટેબલ રાખી શકાય. એક મોટું અને એક નાનું. મોટા ટેબલ ઉપર કાગળ અને લખવાનાં બધાં સાહિત્ય નર્સ (સારવાર કરવાના ધંધામાં કેળવાયલી બાઇ) માટે રાખવાં. નાનાં ટેબલ ઉપર દવા વગેરે સાહિત્ય રાખવાં. ઉપરાંત, બે ત્રણ આરામ લેવાય એવી ખુરસી પણ રાખવી. જો દરદીને પથારીમાં બેસી ખાવું હોય તો તેને માટે એક તેની છાતી સુધી પહોંચે તેવું નાનું મેજ પથારીમાં ગોઠવાય તેવું પણ રાખવું. જેને ત્યાં આવી સગવડ થઈ શકે તેણેજ આ બધું રાખવું. સાધારણ માણસો એવી વસ્તુઓ રાખવા શક્તિવાન હોતાં નથી.

(૭) ઓરડામાં એક ચોકડીની સગવડ રાખવી. જે દરદી સાધારણ બિમાર હોય તેને તે વધુ ઉપયોગી નિવડે છે. ગંભીર માંદગીના દરદી માટે તો પિશાબ ઝાડા માટે યોગ્ય ગોઠવણ કરી મૂકવી.

દરદીની માવજત

દરદીની માવજત કરવી એ કામ ગમે તેવા માણસને સોંપવું યોગ્ય નથી. એ કામ બહુ ચોકસાઈ અને માયાથી થવું જોઈએ. તેના ઉપરજ દરદીનો રોગ ઘટે કે વધે તેનો ઘણો આધાર રહે છે. જેને દરદીની સારવારનું કામ સોંપવામાં આવે તેણે નીચે મુજબ વર્તવું.

સામાન્ય સૂચના

માવજત કરનારે સમજવું જોઇએ કે દરદીની તબીએતની બધી હકીકત ડૉકટરને બરાબર કહેવી. જે હકીકત કહેવામાં આવે તેના ઉપર ડૉકટર વજન રાખે છે. જો સારવાર કરતાં દરદી

વિષે ડૉકટરને કંઇ હકીકત ખોટી અપાઈ જાય તો પરિણામ વિપરીત આવે છે. રખેને ડૉકટર કદાચ રોગની ચિકિત્સામાં ભૂલ કરી દે; તેવી ભૂલનો સંભવ ન રહે તેથી સારવાર કરનારે બહુ ચોક્કસ રહેવું. પૈસાદાર માણસો માંદગી વખતે ખાસ 'નર્સ' રોકે છે. બધા માણસો તેમ કરી શકતાં નથી. તેથીજ બાઈ કે પુરૂષ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે માવજત કેમ કરવી તે જાણવું જોઈએ.

સહવારે, બપોરે અને સાંજે દરદીને તાવ કેટલો હોય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. જેને ત્યાં થરમોમિટર (તાવમાપક યંત્ર) હોય તેણે સારવાર કરનારને તે સોંપવું. તેણે તેમાંનો પારો છેક નીચે જાય એવી રીતે લાવ્યા બાદ દરદીની બગલમાં મૂકવું અને જોવું કે એક મિનિટમાં પારો કેટલો ચઢે છે. થરમોમિટર ઉપર લખેલી મિનિટ સુધી તે બગલમાં રાખવું.

દરદીને જાજરૂ જવું પડે છે તો તે ઝાડો પ્રવાહી રૂપે ઉતરે છે કે ઘન રૂપે તે ખાસ જોવું. કેવા રંગનો તે છે તેની નોંધ કરવી. કેટલીકવાર કેવો ઝાડો થાય છે અને વજનમાં આશરે કેટલો બોજ નીકળે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવું.

જો દરદીને ઉલટી થતી હોય તો તે કેવા રંગની, તેમાં શું નીકળે છે, કેટલી ઉલટી થાય છે એ બધી નોંધ રાખવી.

દરદીને ડૉકટરોએ કંઈ પણ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરી હોય તો તેને તે માફક આવે છે કે નહિ તે પણ તપાસવું.

શરીરે પરસેવો દિવસે તેમજ રાત્રે થતો હોય તો તે હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી.

દરદીને રાત્રે ઊંઘ આવે છે કે નહિ, તેમ ઊંઘ આવતી હોય તો કેટલી આવે છે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું. રાત્રે દરદી ઊંઘમાં લવે છે કે શાંત રીતે ઊંઘ્યાજ કરે છે, પિશાબ કેટલીકવાર, કેવો અને કેટલા જથ્થામાં થાય છે તે બાબત પણ નજરમાં રાખવી.

આ ઉપરાંત જે કંઈ હકીકત ડૉકટરને કે વૈદને કહેતાં તેનો રોગ પારખવાનો તેમજ તેનું જોર કેટલું છે તે જાણવાને મદદગાર થઈ પડે તેવી બધી હકીકત દરદી બાબતની હોય તે ડૉકટરને કહેવી. એ બધી યાદ ન રહે તો એક કાગળ ઉપર લખી રાખવી. એમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ખોટો વધારો કે ઘટાડો કરવો નહિ.

કેટલાંક ઘરોમાં ડૉકટર કે વૈદ આવે ત્યારે ઘરનાં બધાંજ માણસો એક પછી એક દરદી વિષે થોડી થોડી હકીકત કહેવા મંડી જાય છે, ને કેટલાંક સામટાં બોલે છે. આવી રીતે વર્તવાથી ડૉકટર કે વૈદની ચિકિત્સામાં ભૂલ થાય છે અને દરદીને હેરાન-ગતિ પહોંચે છે. માટે સારવાર કરનાર સિવાય બીજા કોઈએ હકીકત કહેવી નહિ.

માવજત કરનાર જ્યારે બધી હકીકત ડૉકટરને કહી રહે અને ડૉકટર દરદીને તપાસ્યા બાદ જે સૂચના આપે તેજ પ્રમાણે સારવાર કરનારે વર્તવું. તેમ કરવાથી ડૉકટરનો વિશ્વાસ તેના ઉપર વધે છે અને તે બન્ને દરદી જલદી સારો કરવા એક બીજાને મદદરૂપ થઈ પડે છે.

દરદીનો બિસ્તરો

ઉપરાંત, દરદીની પથારી, ચાદર, ઓઢવાનું કપડું પરસેવા અને મેલ વગેરેથી બગડી જાય છે, તે બદલવાં જોઈએ. પથારી બદલવી હોય તો દરદીને શ્રમ ન પડે તે ધ્યાનમાં રાખવું. દરદીથી બેસાતું ન હોય અને પથારી બગડી ગઈ હોય તો હળવેથી બાજુ ઉપર બીજી પથારી પાથરી તેને ખસેડવો. ચાદર દરરોજ બદલવી. તે પરસેવાથી વારંવાર મેલી થાય છે. તે પણ ધીમે ધીમે ઊભો વીંટો વાળી દરદીની બાજુએથી ઉકેલતાં પાથરી શકાય છે. આડો વીંટો વાળ્યો હોય તો પગ તરફથી માથા તરફ વીંટો ઉકેલતાં જવું અને દરદીને થોડો શ્રમ પડે તેવી રીતે વીંટો ઉકેલતાં તેના માથાની બાજુ સુધી લઈ જવો. ઓઢવાની વસ્તુ સુતરાઉ ચારસો હોય તો તે દરરોજ ધોવો. ગરમ ધાબળી અગર બન્નુસને ચારસા કે ચાદરનું અંદરની બાજુએથી સોડણ કર્યા સિવાય વાપરવાં નહિ. ચામડીમાંથી નીકળતો પરસેવો ગરમ વસ્તુમાં ભરાઈ રહે છે તેથી ગરમ ઓઢવાની વસ્તુમાં જંતુ થાય છે. તે હેરાન કરે નહિ માટે અંદરને ભાગે ચામડીની લગોલગ સુતરાઉ કપડું હોય તો તે દરરોજ બદલી શકાયા કરે.

દવા આપતાં ધ્યાનમાં લેવા લાયક સૂચના

દવા નિયમિત પાવી. દરદી પીતાં મ્હોં કટાણું કરે છે તે વખતે માવજત કરનારે ખુશમિજાજથી સમજાવી પાવી. દરદીના તરફ ગુસ્સો કરવો નહિ. તેમજ તેને કટુ વચનો સંભળાવવા નહિ. હંમેશાં યાદ રાખવું કે દરદી ચીઢિયો બને તોપણ તેને સમજાવી ફોસલાવી માયા-

થીજ દવા પાવી. ડૉકટરે કે વૈદે તે વખતે કંઇ મ્હેાંસ્વાદ ફળ ખાવાની રજા આપી હેાય તેા તે આપવું. માવજત કરનારમાં સૈાથી ઉત્તમ સદ્‌ગુણ ખુશમિજાજ ગણાય છે. તેના એવા માયાળુ ખુશમિજાજથી દરદીને આનંદ થાય છે.

અંગ્રેજી દવા હેાય તેા હંમેશાં દવા પાતી વખતે કાચની ચલાણી વાપરવી. દવા હંમેશાં સીસી હલાવીનેજ તેમાં રેડવી. ભાગ માપસરજ રેડવો. બનતાં લગી દેશી દવા વખતે પણ કાચનું વાસણ વાપર્યું હેાય તેા સારૂં. એક કાચનેા ચમચેા જરૂર પડે ખપ લાગે એટલા માટે ત્યાં રાખી મૂકવો. મેઝર ગ્લાસ (દવા માપીને લેવા માટે આંકાવાળું કાચનું ચલાણું) હેાય તેા દવાનેા ભાગ તેમાં માપી આપવો.

દરદીને ઉલાળા, ઉલટી કે ઉધરસથી ગલફા નીકળતા હેાય તેા તે પીપદાનમાં જમા કરાવવા. ગમે ત્યાં પથારીમાં કે મકાનની દિવાલ પાસે થુંકાવવું નહિ. પીપદાનમાં જમા થયેલેા બલગમ દૂર બાળી દેવો અગર દાટી દેવેા. ત્યારબાદ પીપદાનને ગરમી ઉપર ધરી ગરમ કરવી કે જેથી અંદર કેાઇક રહી ગયેલા જંતુનેા નાશ થાય. બે પીપદાન હેાય તેા સારૂં કે અદલ બદલ કરતાં એક તેા દરદી પાસે હાજરજ રહે.

શરીર સ્વચ્છ કેમ કરવું.

દરદીને ડૉકટર નહાવાની ના પાડે તેા તેને નહવડાવવેા નહિ. માત્ર તેને સ્વચ્છ રાખવા ગરમ પાણીમાં પલાળેલેા ટુવાલ તેના શરીર ઉપર આસ્તે ફેરવવેા. શરીર એકદમ ઉઘાડું કરી દેવું નહિ. તે મુજબ વર્તવામાં ન આવે તેા દરદીને શરદી થાય છે. તેથી થેાડા ભાગ ઉપર

પહેલાં ભીનો ટુવાલ ફેરવી તેને બીજા ટુવાલે સાફ કરી તે ભાગ ઢાંકી દેવો. તેમ કરતાં આખું શરીર સાફ કરવું. કપડાં પરસેવાવાળાં થઈ ગયેલાં હોય તે પણ દરદીને તકલીફ ન પડે તેમ બદલાવવાં.

ખોરાક આપતાં જરૂર લાગતી સાવચેતી

કેટલાક દરદી જેમ દવા લેતાં ચીઢાય છે તેમ તેમને માટે માટે ડૉકટરે નક્કી કરેલો ખોરાક લેતાં પણ ચીઢાય છે. તે ખોરાક તેમને રૂચિકર હોતો નથી. સાધારણ રીતે બહુજ હલકો પ્રવાહી ખોરાક દરદીને અપાય છે, તે તેને સ્વાદરહિત હોવાથી લેવો રૂચતો નથી. આવા સમયે તેને આનંદમાં રાખી સારવાર કરનારે તેને થોડો ખોરાક સમજાવી કરીને માયા બતાવીને પીવડાવવો કે ખવડાવવો. દરદીને ગમતો ખોરાક ડૉકટરે આપવાની ના પાડી હોય તો સારવાર કરનારે તે કદી પણ આપવો કે અપાવવો નહિ; અગર બીજું કોઈ માણસ છપી રીતે આપી જાય નહિ તે વિષે ખાસ નજર રાખવી. આ બાબતમાં ગફલતી કરવામાં આવતાંજ દરદીનો રોગ વધે છે અને દવાનો ગુણ નિષ્ફળ નિવડે છે.

ખબર લેવા આવનારની ગોઠવણ

આપણા દેશમાં માણસ બિમાર પડે છે ત્યારે તેની ખબર લેવા તેનાં સગાંવહાલાં વગેરે આવે છે. તેઓ બધાં દરદીના ઓરડામાં એકઠાં થાય છે અને એક બીજા સાથે મોટેથી વાતો કરે છે. આથી દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે

છે. એક તો એનું ચિત્ત સ્વસ્થ રહેતું નથી અને તેને જોઈ તો આરામ મળતો નથી. બીજું દરદીને હવાની વિશેષ જરૂર છે. તેના ઓરડામાં ઘણા માણસનો જમાવ થવાથી હવા કારબોનિક એસિડ નામના ઝેરી વાયુવાળી થાય છે; તેથી પણ દરદીની તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આવું નુકસાન ન થાય માટે સારવાર કરનારે ખબર લેવા આવનાર માણસોને પાસેના બીજા ઓરડામાં બેસાડવા, તેમને સભ્યતાપૂર્વક દરદીના સમાચાર કહેવા અને ઘરનાં બીજાં માણસોએ તેમને વિનયથી વિદાય કરવા. જો કોઈ એકાદ માણસને દરદીને ખાસ જોવાની ઈચ્છા હોય તો તેને દરદીની સામી બાજુએથી ખુરસી, ગાદી કે શેતરંજી વગેરે ઉપર બેસાડવો. સહેજસાજ વાત કર્યા બાદ તેને રજા આપવી. જો દરદી વાત કરી શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને ડોકું ફેરવી વાત કરવી ન પડે તેથીજ ખબર લેવા આવનારને સામો બેસાડવો. જો દરદી ચેપી રોગથી પીડાતો હોય તો બને ત્યાં સુધી કોઈને દરદીના ઓરડામાં આવવા દેવું નહિ.

ઊંઘ વખતે રાખવામાં આવતી સાવચેતી

દરદી ઊંઘમાં હોય અગર તો દરદીને ઊંઘવાનો વખત થયો હોય તો કોઈને ત્યાં આવવા દેવા નહિ. તે ઊંઘી ગયો હોય તો તેની ઊંઘમાં ખલેલ ન પહોંચે તે સારવાર કરનારે ધ્યાનમાં રાખવું. તેમજ તેના ઓરડામાં તેણે ચોરની માફક ચાલવું નહિ, કારણ કે તેથી દરદી ઝબકી ઉઠે છે. ધીમે આસ્તેથી જેમ હંમેશાં ચાલતાં હોઈએ તેમ ચાલવું.

શેકના પ્રકાર

કેટલીક વખત દરદીને ડૉકટર શેક કરવાની ભલામણ કરે છે. સારવાર કરનારે કયાં અને કેવો શેક કરવાનું ડૉકટર સૂચવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. શેક કે પોલ્ટિસ કરતાં સારવાર કરનારને આવડવું જોઈએ. શેક ત્રણ પ્રકારના હોય છે. વરાળિઓ, ભીનો અને સૂકો. પાણીમાં પોશદોડા વગેરે નાંખી તે ઉકાળી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકી, અને ચારણી ઉપર કપડાનો કટકો ગડીવાળો રાખી તેને વરાળથી ગરમ કરી શેક કરવો તે વરાળિયો શેક કહેવાય છે. ગરમ પાણીમાં ફલાલીનનો કટકો ભીંજવી તેને નીચોવી નાંખી શેક કરવો તે ભીનો શેક કહેવાય છે. સઘડી ઉપર લોખંડની તાવી મૂકી તેના ઉપર ગડીવાળો કટકો ગરમ કરીને શેક કરવો એ સૂકો શેક કહેવાય છે. કોઈ વખત કાળો પત્થર ગરમ કરી તેને કપડાંની જાડી ગડીમાં લપેટીને પણ શેક કરાય છે.

પોલ્ટિસ

પોલ્ટિસ જુદી જુદી વસ્તુના થઈ શકે છે. તે પણ એક જાતનો શેકજ છે. રાઈ અને અળશીના પોલ્ટિસ સાધારણ રીતે ઘણા વપરાય છે. રાઈ વાટી નાંખી તેની લુગડી એક કકડામાં લપેટી બીજી બાજુ તેના ઉપર ઢાંકી દઈ શરીરના રોગિષ્ટ ભાગ પર મૂકાય છે. તે લાંબો વખત રહે તો ચામડી લાલચોળ થઈ જાય છે; તેથી તેવી ચામડી ઉપર સાધારણ રીતે તેલ કે ઘીનો હાથ લગાવવો સારો પડશે. અળશીનો બારીક ભૂકો કરી પાણીમાં તેને ખૂબ ઉકાળ્યા પછી એક ગરમ કપડામાં લપેટવો. સહેજ તેલ લગાડી દરદીના શરીર ઉપર તે મૂકવાથી દરદીને આરામ લાગે છે.

માવજત કરનારે પોતાને માટે રાખવાની સંભાળ

જે માણસ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે નીચે મુજબની સાવચેતી પોતાને માટે રાખવી.

(૧) દરરોજ નહાવું તેમજ દાંત સ્વચ્છ રાખવા.

(૨) તેને બેઠાબેઠ કામ કરવાનું હોવાથી દસ્ત (ઝાડો) બરાબર આવે છે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી. નહિ આવતો હોય તો તે સાફ લાવવા માટે પોતે થોડા સુનામખીનાં પાંદડાં ઉકાળી પીવાં, અગર કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે સૂતી વખતે ખાવી.

(૩) દરદીને ચેપી રોગ હોય તે વખતે પોતે પહેરેલાં કપડાં સાથે ખાવું નહિ. નહાઈ કપડાં બદલીને માફકસર ખોરાક લેવો.

(૪) તેવા દરદીનો શ્વાસ પોતાના તરફ ન આવે એવી બેઠક લેવી. દરદીની બાજુએ રહેવા કરતાં દરદીના માથા તરફ બેસવું.

(૫) પોતાને થાક લાગ્યો હોય તો થોડો આરામ લેવો. અને ત્યાં સુધી દરદીના ઓરડામાં ન સૂવું. તેને જરૂર પડે અને તે બોલે તે સાંભળી શકાય એવા ઓરડામાં સૂવું.

(૬) ખુલ્લી હવામાં થોડોક વખત બહાર બેસવું અને ફરવું જોઈએ.

દરદીનો ખોરાક

ખોરાક કેવો આપવો એ ઘણે દરજ્જે તેના રોગ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક રોગ એવા છે કે જેમાં દરદીને ખોરાક શરૂઆતમાં બિલકુલ અપાય નહિ. કેટલાંક દરદો ઉપર પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો પડે છે અને કેટલાક રોગ ઉપર

પ્રવાહી અને સાધારણ ઘટ ખોરાક ચાલી શકે. ડૉકટર દરદીને માટે જે ખોરાક યોગ્ય ધારે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો.

તદ્દન પ્રવાહી ખોરાકઃ—દૂધ અને મગનું પાણી.

પ્રવાહી પણ ઘટ્ટ ખોરાકઃ—કાંજી, જેવી કે મમરા, શેકેલા ચોખા, સાબુચોખા, જવ, અખરોટ વગેરેની. બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાબ.

ઘટ્ટ ખોરાકઃ—ભાત, ખીચડી, રોટલી, પાંઉ, બીસકિટ.

ફળઃ—નારંગી, લીંબુ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમ, સફરજન.

દરદીને ખોરાક લેવા લલચાવવાની જુક્તિ

માંદા માણસને ખોરાકનો અણગમો હોય છે માટે તેને અમુક કલાકે કલાકે સમજાવીને યોગ્ય ખોરાક આપવો. એકજ જાતના ખોરાકથી તે કંટાળે છે; તેથી, તે ખોરાકને જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી આપવાથી દરદી ખાવા લલચાય છે. ખોરાક કેવી રીતે રૂચિકર બનાવવો એ સારવાર કરનારની હોશિયારી ઉપર આધાર રાખે છે. દરદીના ઓરડામાં ખોરાક ન બનાવવો. ખોરાક થોડો બનાવવો પણ તે સ્વચ્છ રીતે કરવો અને દેખાવમાં પણ દરદીને ગમે તેવો થવો જોઈએ. જે વાસણ વાપરો તે સ્વચ્છ, કોઈપણ જાતના ડાઘ કે વાસ વગરનાં હોવાં જોઈએ. તેમને સ્વચ્છ કટકે લૂછી નાંખી દરદીના મ્હોં આગળ મૂકવાં. પીરસવામાં પણ સુઘડતા રાખવી. જેટલો ખોરાક દરદી ખુશીથી લે છે તે તેને સારો ફાયદો કરે છે.

દરેક ખોરાક તૈયાર કરવામાં યોગ્ય સંભાળ રાખવી. નહિ તો બિમાર માણસને હાનિ પહોંચે છે.

કેટલાંક પીણાં તૈયાર કરવાની રીત

દૂધ તૈયાર કરવું હોય તો તેને સારી પેઠે ગરમ કરવું. સહેજ ગરમ કરી આપીએ તો દૂધમાં દોહતી વખતના રહી ગયેલા અમુક જંતુઓનો પૂરો નાશ ન થવાને લીધે દરદીને તેવું દૂધ હેરાન કરે છે; તેથી સારી રીતે ઉકાળીને તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખી દરદીને આપવું. દરદીને માટે દૂધ સૈાથી સારો ખોરાક ગણાય છે, કારણ કે તેમાં સહેલાઇથી પચે તેવાં પૈાષ્ટિક તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે.

દૂધ

કોકો બિમારને માટે કેટલીક વખત તંદુરસ્ત પિણું ગણાય છે. તે દૂધમાં તેમજ પાણીમાં થોડી મિનિટ ઉકળવાથી તૈયાર થાય છે. તેમાં જોઈતી ખાંડ લેવી. કોકો વાપરો તો તદ્દન ચોકખો ભેળસેળ વગરનો જોઈએ.

કોકો

કૉફી ગરમ પાણીમાં બે મિનિટ ઉકાળવી. પૂડો ન બાઝે તે માટે તે પાણી ચમચા વડે હલાવ્યા કરવું. એક ચમચી કૉફી એક ચલાણા પાણી માટે પૂરતી છે. ત્યારબાદ તેમાં જોઈતાં દૂધ અને ખાંડ નાંખી દરદીને આપી શકાય છે.

કૉફી

કેટલાક લોકો દરદીને ચ્હા આપે છે. ખોટી રીતે ચ્હા બનાવવાથી નુકસાન થાય છે. પહેલવહેલાં ગરમ ઉકળતું પાણી થવું જોઈએ. ત્યાર બાદ એક ચલાણે એક ચમચી પ્રમાણે ચ્હા

ચ્હા

લેવી. ચ્હા એક વાસણમાં નાંખવી તેના ઉપર ઉકળતું પાણી રેડી દેવું. તેને થોડો વખત ઢાંકી દેવું. એક બે મિનિટમાં ચ્હાનાં પાંદડાં પાણીમાં બફાઇ નીચે ઠરી જશે. તરતજ ચ્હા ગાળી નાંખી જોઈતી ખાંડ લઇ દરદીને પીવા આપવી.

ગરમ પાણીમાં ચ્હા ઉકાળ્યા કરવાથી ચ્હા પીવા મળતી નથી, પણ એક જાતનો કાવો પીવા મળે છે. તેમાં ટૅનિક ઍસિડ ઘણો થાય છે. તે જઠરને બહુ નુકસાન કરે છે માટે તેવી ચ્હા કદી ન પીવી.

ચ્હા અને કૉફી થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો માણસના જ્ઞાનતંતુ અને હૃદયને ઉત્તેજીત કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી તે નબળાં પડી જાય છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

કાંજી બનાવવાની રીત

એક કલાઈવાળી તપેલી લેવી. થોડા સાબુચોખા (બે ત્રણ ચમચા) નાંખી, થોડું પાણી લેવું. તેને સારી રીતે ઉકાળવા. તેમાં એક શેર દૂધ રેડવું, અને પછી તે હલાવ્યા કરવું. થોડા વખતમાં કાંજી તૈયાર થઈ જશે. જોઇતી ખાંડ નાંખી લેવી. બહુ ગળપણ કદીપણ નાંખવું નહિ.

ચોખા અને સાબુચોખા એક લોઢીમાં શેકી કાઢી તેમને અધકચરા વાટી દૂધ અને પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવાથી પણ કાંજી બનાવાય છે. કોઈ વખતે કાંજીમાં ખાંડને બદલે મીઠું પણ નાંખી દરદીને આપી શકાય છે.

જવના લોટની પણ કાંજી તેજ પ્રમાણે થાય છે. અખરોટની કાંજી અખરોટનો ગર કાઢી લઈ તેના ઝીણા ટુકડા બનાવી પાણીમાં કે દૂધમાં ઉકાળ્યા બાદ સહેજ ખાંડ નાંખી તૈયાર થઈ શકે છે.

કેટલીક વખત દૂધમાં સહેજ ઘઉંનો લોટ નાંખી ગળવાણું બનાવાય છે. ઘઉંના લોટને તેમાં સહેજ ઘી નાંખી પેણી ઉપર બરાબર શેકવો. પછી શેકેલા લોટને ઉકળતા દૂધમાં નાંખી તેમાં ચમચો ફેરવ્યા કરવો. પછી થોડી સાકર નાખવી, એટલે ગળવાણું તૈયાર થશે. આ ખોરાક બિમાર જરા સશક્ત થવા માંડે ત્યારે આપવો ઠીક પડે છે.

દરદીને કોઈ વખત પિત્તને લીધે ઉલાળા આવે ત્યારે કાંજીમાં બરફ નાંખી આપવી એ વધારે સારી રીત ગણાય છે.

દરદીથી ખોરાક ન લેવાય અને ઉલાળા આવ્યાજ કરે ત્યારે તેને થોડું દૂધ ગરમ કરી તેને મોટા ટંબલરમાં લઈ તેમાં સોડા વોટર ભેળી અને થોડું દૂધ બરફ નાંખી પીવા આપવું.

જેમ જેમ દરદીની શકિત વધતી જાય છે તેમ તેને વધુ ખોરાકની જરૂર પડે છે. તેને ધીમે ધીમે બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાબ આપવી. ત્યારબાદ ઘટ્ટ ખોરાક જેવો કે ભાત, ખીચડી વગેરે આપવો.

શરબત

કોઈ વખત મ્હોંમાં સ્વાદ કરવા લીંબુ કે ફાલસાનું શરબત પણ આપવું. એક લીંબુ લઈ એક કાચના વાસણમાં તેનો રસ કાઢી લઈ તેમાં અડધો શેર પાણી રેડી સહેજ ખાંડ નાંખી લીંબુનું શરબત તૈયાર કરાય છે. ફાલસાંને પાણીમાં થોડીવાર રહેવા દઈ તેમાંથી બી કાઢી નાંખી વાપરીએ તો ફાલસાંનું શરબત થાય છે. કેવું શરબત દરદીને અપાય તે ડૉકટરને પૂછી લેવું.

ફળોમાં જે તંદુરસ્તી વધારે તેવાંજ ફળ આપવાં.

આરોગ્ય મેળવતા દરદીની ખાસ સંભાળ

એક બાબત બહુ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે એ છે કે દરદી જેમ સારો થાય છે તેમ તેને ઘણી જાતની વાનીઓ ખાવાની મરજી થાય છે. આવી સ્થિતિમાં તેના ખોરાક ઉપર બહુ દેખરેખ રાખવી. ડૉકટરે અમુક વસ્તુ સૂચવી હોય તો દરદીને તે પ્રિય લાગે તેમ જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી આપવી. પણ તેને ખુશ કરવાને જે ખોરાકની ત જીદ લઈ બેસે તે આપવો નહિ. **સુધરતી સ્થિતિમાંજ તેની બહુ સંભાળ રાખવી પડે છે.** જો તેને જોઇએ તે વસ્તુ આપીએ તો તેની બિમારી ઉથલો મારે છે અને તે વધુ હેરાન થાય છે. તેને ભૂખ લાગી હોય ત્યારબાદ ઘણી દેર કરી વસ્તુ તૈયાર કરી આપવાથી ભૂખ બગડે છે. લાગી ભૂખે તૈયાર રાખેલી વસ્તુમાંથી તેને આપવું કે તેની પાચન-શકિત જલદ થાય. વળી તેજ વખતે આપેલો ખોરાક તેને જલદી પચી જાય છે. ભૂખ મરી ગયા પછી જે કંઇ ખોરાક લેવામાં આવે તે તંદુરસ્તીને વાંધારૂપ છે. આ ઉપરથી ધ્યાનમાં રાખવું કે તંદુરસ્તી મેળવતા રોગમુક્ત માણસને ધીમે ધીમે તેને માફક આવતો ખોરાક ઘણી સંભાળપૂર્વક આપતાં રહેવું.